PROSECCO DOC TREVISO

Esistono momenti intensi, di gioia davvero pura.
Attimi speciali, in cui si accendono emozioni dal gusto unico.
Assapora i tuoi istanti più magici con il nostro Prosecco DOC Treviso.

Forno 90 cm, Termoventilato, Pirolitico
Display Smart Cooking, Full touch.
Ampia cavità, ideale per cuocere qualsiasi pietanza, anche di grandi dimensioni
come pesci, arrosti e 4 livelli di teglie per dolci e lievitati.

grappacastagner.it

CASTAGNER

GRAPPA

Prosecco ICE

#GodilaGHIACCIATA

L'INGREDIENTE MAGICO

Tempo fa ero a cena da degli amici che sono sempre un po' stressati quando vado da loro a mangiare (vi assicuro che sono un ospite facile). Ma spesso le persone, anche le più vicine, si sentono un po' intimidite dal mio ruolo. Comunque propongono una pasta alle cime di rapa, orecchiette, naturalmente era... buonissima! C'era un sapore sullo sfondo che la rendeva leggera. Non so voi cosa pensate, ma a volte le cime di rapa possono atterrare in modo brutale un po' come un Boeing quando sfiora la pista, e invece no, quelle volavano leggiadre nel palato. Freschezza, gusto... il trucco, poi svelato, era un pizzico di zenzero. I miei amici hanno origini miste, oltre all'Italia battono altri cuori, altri Paesi. E il nostro luogo oggi è composto da tante anime, con culture diverse che toccano, sfiorano, cambiano la cucina. Esattamente come accadde per gli spaghetti al pomodoro, ingrediente, quest'ultimo, che veniva dall'altrove, quando l'altrove era veramente l'ignoto. Oggi siamo in un mondo di contatto, di comunicazione. E nella cucina di redazione abbiamo incontrato cuoche e cuochi che vivono in Italia con origini in altre culture: hanno reso i piatti del nostro desco un inno al sapore e anche all'amicizia tra le donne e gli uomini che abitano su questo pianeta. Pellegrino Artusi, il papà della cucina italiana di cui è stato il compleanno lo scorso 4 agosto, leggeva le lettere e i suggerimenti gastronomici di tutta l'Italia. Noi oggi lo possiamo fare con tutto il mondo, che è diventato straordinariamente vicino. E se ritocchiamo le ricette delle nostre nonne e della nostra tradizione, non significa che le stiamo dimenticando o peggio tradendo, ma solo che proviamo a sporgerci verso nuovi orizzonti del sapore, forse verso il futuro e verso un sentimento che si chiama amore, un ingrediente che in cucina non può davvero mai mancare.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddalenafossati

SETTEMBRE 2022

SOMMARIO

56

Dal Ricettario, Tagliatelle con salsa al tamarindo, una riuscita e stimolante contaminazione Italia-India.

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

RICETTARIO

LA SCUOLA

GUIDE

In copertina:
Torta alle nocciole con ganache bianca e fichi freschi (pag. 27). Ricetta di Joëlle Néderlants, foto di Riccardo Lettieri, styling di Camilla Giacinti.

94
Carola Rovati, supervisore food&beverage di Il Salviatino, hotel in una villa rinascimentale sulla collina di Fiesole.

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

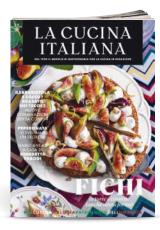
Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Una cuoca o un cuoco lo pensa e lo realizza, e una redattrice ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

DI STAGIONE

Frutta, verdura, pesce? Ecco cosa scegliere ora, al massimo del gusto e delle proprietà

Fotografate la lista e portatela con voi quando fate la spesa: oltre a essere migliori, gli ingredienti di stagione sono anche più economici.

Cipolle, Fagioli, Fichi, Funghi, Melanzane, Mele e pere, Patate, Prugne, Uva, Aringa, Cefalo, Gallinella, Lampuga, Moscardini, San Pietro, Polpo, Razza

FOTO INGREDIENTI AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7,
20123 Milano, telefono 02 85611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola
o l'abbonamento in edizione digitale
sulla App LA CUCINA ITALIANA
disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi
di *La Cucina Italiana* e cercate la vostra ricetta
preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni
giorno su **lacucinaitaliana.it**

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

LA SCUOLA

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo
piazzale Cadorna). Non perdetevi i nostri corsi
di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online
su ***corsidigitali.lacucinaitaliana.it***

LA CUCINA ITALIANA

N. 09 - SETTEMBRE 2022 - **Anno 93°**

Direttrice Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattrice
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Redazione
LAURA FORTI (redattrice esperta) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it
Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (coordinamento sito) – svirone@lacucinaitaliana.it
FRANCESCA MARINO (audience development manager) – fmarino@condenast.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
CARLOTTA PANZA – cpanza.ext@condenast.it

Cuoche e cuochi
PRINCE ASFORD, ETTORE BOCCHIA, PAOLO CURZI, RITU DALMIA, MARTA FOGLIO,
ANGELO MANCUSO, FABRIZIO MARINO, JOËLLE NÉDERLANTS, GABRIEL RENTERIA LINDA
Hanno collaborato
FIAMMETTA FADDA, CAMILLA GIACINTI, AMBRA GIOVANOLI, STEFANIA LEO,
SARA MAGRO, CHARLOTTE MELLO TEGGIA, MARINA MIGLIAVACCA, MASSIMO MONTANARI,
ROBERTA MONTARULI, VALERIA NAVA, CARLO OTTAVIANO, FEDERICA SOLERA,
STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI
Per le immagini
AG. GETTY IMAGES, AG. SHUTTERSTOCK, GUIDO BARBAGELATA, MASSIMO BIANCHI,
GIACOMO BRETZEL, MAURIZIO CAMAGNA, SOFIE DELAUW, RICCARDO LETTIERI,
ANDREA STRACCINI, CLAUDIO TAJOLI, BENEDETTO TARANTINO

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO

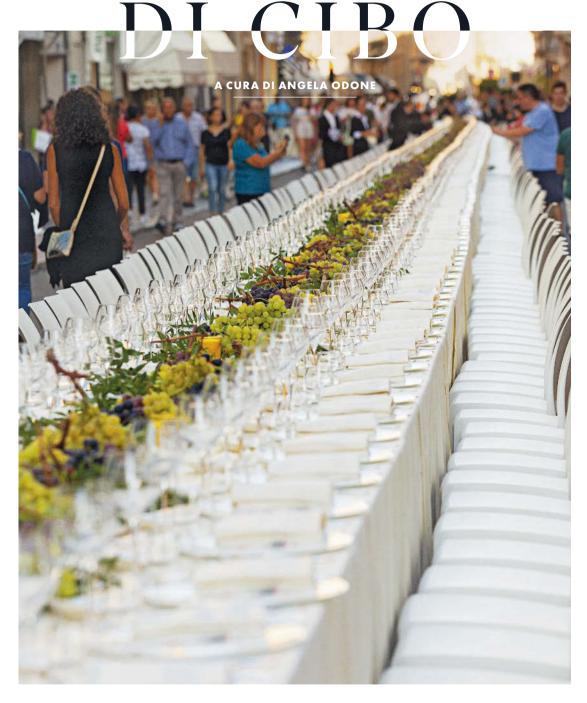
Chief Revenue Officer FRANCESCA AIROLDI

Consumer Business Country Lead ALESSANDRO BELLONI
Circulation Director ALBERTO CAVARA
HR Director GIORGIO BERNINI
Production Director Europe ENRICO ROTONDI
Finance Director LUCA ROLDI
Controller CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Enterprise CTO AURELIO FERRARI
Social Media Director ROBERTA CIANETTI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO
Head of Digital Video RACHELE WILLIG

Advertising sales
Fashion, Luxury, Beauty Sales Director, Vanity Fair & Vogue Lead MICHELA ERCOLINI
Bizfitech, Cpg, Media/Entertainment & Auto Sales Director, GQ Italia &Wired Italia Lead LORIS VARO
Home & Travel Sales Director, La Cucina Italiana, AD Italia e CN Traveller Italia Lead CARLO CLERICI
Cnx Italia Director VALENTINA DI FRANCO
Account Strategy Director SILVIA CAVALLI
Digital & Data Sales Director MASSIMO MIELE
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Regional Sales Director ANTONELLA BASILE
Beauty Director MARCO RAVASI
Fashion & International Director MATTIA MONDANI
Account Strategist/Brand Ambassador La Cucina Italiana FEDERICA METTICA

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, c/o Copernico Termini piazza Indipendenza 23 B/C - 00185 Roma, tel. 0085611 - fax 028055716.

NOTIZIE DI CIBO

A CURA DI ANGELA ODONE

CONVIVIALITÀ

MILLE A CENA

Il momento clou del *Settembre Gastronomico* di Parma, rassegna sulle eccellenze della Food Valley dal 2 settembre al 2 ottobre, è la *Cena dei Mille*: il 6 settembre una tavolata lunga quattrocento metri è apparecchiata nel centro storico per una serata di alta cucina preparata dai cuochi di Parma Quality Restaurants, con tre chef stellati emiliani – Massimo Spigaroli, Isa Mazzocchi e Andrea Incerti Vezzani – e la partecipazione di Chicco Cerea ed Enrico Crippa, entrambi tre stelle Michelin. È l'occasione per assaggiare i prelibati prodotti locali, dal Prosciutto di Parma al latte, dalla pasta alle conserve di pomodoro, dal Parmigiano Reggiano alle alici sott'olio. E per degustare un menù che riunisce i migliori cuochi delle tre Creative Cities of Gastronomy dell'Unesco: Parma, Bergamo e Alba. Biglietti su *vivaticket.com*; info: *parmafoodvalley.net*; *parmacityofgastronomy.it* SARA MAGRO

FOTO FOTO CARRA

STRANO, MA BUONO!

feta sbriciolata

+

fettine di pesca

+

cipollotto

Affettate un cipollotto a rondelle comprendendo anche un po' di parte verde. Rosolatelo brevemente in un velo di olio, salate e pepate. Fuori del fuoco unite delle fettine di pesca gialla. Distribuite su fette di pane tostato e completate con feta sbriciolata.

CONCORSO

COPPA DI TIRAMISÙ

Aperte le iscrizioni al campionato mondiale del dolce a Treviso. Possono partecipare tutti

Dal 7 al 9 ottobre torna la Tiramisù World Cup, dolcissima competizione internazionale, arrivata alla sesta edizione. Si sfideranno centinaia di appassionati (rigorosamente non professionisti) per vincere nelle due categorie, «ricetta originale» e «ricetta creativa». Presente in giuria anche *La Cucina Italiana*, per contribuire a decretare i vincitori e assegnare il nostro premio speciale. I vincitori saranno protagonisti poi sulle pagine della rivista con le loro ricette. Chi vuole candidarsi per un posto nella giuria popolare deve superare un test online sulla storia, le ricette e il regolamento della competizione. Seguite il racconto di questa avventura sul sito *lacucinaitaliana.it* e sui nostri canali Facebook e Instagram. Per le iscrizioni, entro fine settembre, *tiramisuworldcup.com* S.V.V.

L'ULTIMA SPIAGGIA

Il Lago di Como, meta sempre più chic e gourmet, apre alla cucina internazionale. Il nuovo indirizzo a Cadenabbia è Mor che, oltre al beach club con letti balinesi e piscina, ha un ristorante di ispirazione israeliana. Lo chef Sharon Cohen, star della scena gastronomica di Tel Aviv, prepara hummus, tzatziki, mashwia di melanzane, carpacci, carne e pesce cotti nel forno con griglia. Tutto da condividere. *morlakecomo.com* S.M.

FOTO **AG. SHUTTERSTOCK, AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI**

LIBRI ILLUSTRATI

... E VISSERO FELICI E SATOLLI

Il cibo e il cucinare sono ingredienti essenziali delle fiabe. Particolarmente in Italia

«Sonare a pancia vuota è brutta cosa. Cantare a pancia vuota è peggio assai», intonavano già sul patibolo per essere impiccati «due poveri bambini che nessuno sapeva di chi fossero figli», scriveva nell'Ottocento il verista Luigi Capuana; Pane e Cacio sono due dei tanti protagonisti della ricchissima antologia *Il Mangiafiabe*, curata da Bianca Lazzaro per Donzelli Editore. Ci sono anche Prezzemolina e Zuccaccia, Belpomo e Bellascorza, Cecino e tanti altri. E c'è la storia, favolosa davvero in questo caso, della cucina italiana e della nostra ricca biodiversità, fatta di frutti e bontà unici (come il re dei fichi, il brogiotto dalla buccia sottilissima, in una delle colorate illustrazioni di Lucia Scuderi). Una prova in più che la cucina popolare regionale italiana è già di fatto patrimonio culturale antico e moderno che merita il riconoscimento Unesco, come proposto da *La Cucina Italiana*. Da testi dal Cinquecento in poi e da raccolte orali, nelle pagine scopriamo piatti crudi e cotti, frugali e prelibati in un percorso magico dove «spesso è l'accostamento insolito a deliziare le papille ed è il continuo rimestare che insaporisce la zuppa». CARLO OTTAVIANO

Il mangiafiabe. Le più belle fiabe italiane di cibi e di magia, a cura di Bianca Lazzaro, illustrazioni di Lucia Scuderi, Donzelli Editore, 33 euro.

GOLOSO CHI LEGGE

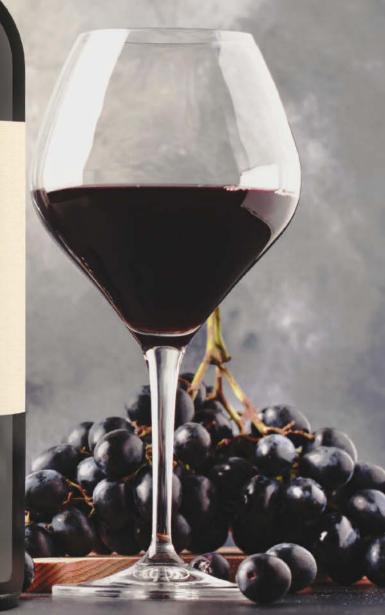
DI **ANGELA ODONE**

Gli onigiri sono polpette di riso e comfort food del Sol Levante. In disegni e parole ne narrano le meraviglie due autrici, giapponesi di nascita, italianissime di adozione. *A. Yamamoto e Y. Noda, Onigiri Koro Koro, Corraini edizioni, 20 euro.*

Per conoscerla, l'autrice dice che bisogna sedersi alla sua tavola. Allora aprite il libro e provate le sue tantissime ricette di casa. Noterete che hanno un sapore in comune: quello dell'amore. *Francesca Barra, A occhio e quanto basta, Rizzoli, 24,90 euro.*

Un saggio che riflette sull'urgenza di salvare il nostro pianeta. Il tempo delle parole è già passato, si può farlo solo rimboccandosi le maniche per partire dalle piccole cose. *Francesco Sottile, Dalla parte della natura, Slow Food Editore, 14,50 euro.*

FESTIVAL

L'ESTATE CONTINUA

Cinque appuntamenti da seguire fino a fine settembre. Per buongustai appassionati, amanti della montagna, dei dibattiti, del cinema e della tv

1

INCONTRI RAVVICINATI

Quest'anno a Terra Madre Salone del Gusto, appuntamento storico di Slow Food a Torino, ci saranno tremila produttori, cuochi, giovani attivisti da tutto il mondo. Un evento all'aperto al Parco Dora dedicato al cibo buono, pulito e giusto come opportunità di rigenerazione. 22-26 settembre. *terramadresalonedelgusto.com*

2

BRINDISI ALL'ITALIANA

Per il secondo anno, Franciacorta è Official Sparkling Wine degli Emmy Awards, i più attesi riconoscimenti della tv statunitense. Durante la cerimonia di premiazione, trasmessa in diretta mondiale il 12 settembre (in Italia alle ore 2 del 13 settembre), si brinda con le migliori bollicine italiane. *franciacorta.wine*

3

COME NASCE IL GUSTO

Tra i focus del XXVI Festival della Letteratura di Mantova, uno è dedicato al cibo. Due i temi: come nasce il gusto, con Carol Coricelli e Erica Sofia Rossi, autrici di *Guida per cervelli affamati*, e il rapporto tra cibo e cambiamento climatico con Fabio Ciconte e Alberto Grandi. 11-17 settembre. *festivaletteratura.it*

4

LA CUCINA DÀ SPETTACOLO

I capperi, ma anche la Malvasia, l'olio, i pomodori essiccati al sole, il pesce freschissimo, le granite: questi e altri prodotti tipici di Salina sono protagonisti dello spettacolo con proiezione del documentario *Donpasta alle Eolie*, a Malfa il 17 settembre, durante il SalinaDocFest. 15-18 settembre. *salinadocfest.it*

5

FORMAGGI IN VETTA

Preparate gli zaini: ad Asiago, nei weekend del 2-4 settembre e del 9-11, vi aspetta Made in Malga. In programma, degustazioni di Asiago, Fontina, Puzzone di Moena, Castelmagno e altre Dop, ma anche assaggi di birre artigianali, proiezioni di film ed escursioni. *madeinmalga.it*

TESTI **SARA MAGRO**, FOTO **AG. GETTY IMAGES**

EVENTI

CI VUOLE ATMOSFERA

Alla presentazione dei 50 Best Restaurants, un premio speciale va all'arte dell'ospitalità

C'eravamo a Londra, al Old Billingsgate, un edificio vittoriano un tempo sede del mercato del pesce, quando l'Italia per la prima volta in vent'anni di The World's 50 Best Restaurants ha piazzato ben sei ristoranti nella classifica più importante del pianeta. Troviamo il caro Norbert Niederkofler con il St. Hubertus di San Cassiano (29°). Poi Enrico Crippa di Piazza Duomo (19°), Niko Romito di Reale (15°), Mauro Uliassi (12°), e ancora Le Calandre (10°) dei fratelli Alajmo e Lido 84 (8°) di Riccardo Camanini nella top ten. Oltre al cibo ha vinto anche il senso dell'ospitalità. Infatti il piacere di stare a tavola dipende sì dalle doti dello chef, ma anche dall'atmosfera, dal servizio attento e premuroso. Durante la serata presentata da uno strepitoso Stanley Tucci che chiamava Massimo (Bottura) *best friend*, è stato assegnato il premio Art of Hospitality, in partnership con Gin Mare, all'Atomix di New York. Vincitore il ristorante dello chef Junghyun Park (JP) e di sua moglie Ellia, che ha solo quattordici posti, e ogni piatto arriva con una spiegazione in coreano. Come hanno detto i Park, gli ospiti chiedono come pronunciare i termini, ed è la scintilla per parlare della loro cucina. L'ospitalità è anche nel dna di Gin Mare, che durante la manifestazione ha organizzato per i suoi invitati alcune esperienze gourmet, come un giro tra i banchi alimentari del Borough Market, una cena firmata da Davide Oldani e un brunch con gli chef spagnoli Rafa Zafra e Ricardo Acquista. *ginmare.com*; *theworlds50best.com* M.F.

In alto da sinistra, JP ed Ellia Park del ristorante Atomix ritirano (con le lacrime agli occhi) il premio Gin Mare Art of Hospitality; Massimo Bottura (due volte campione ai «50 Best») con Stanley Tucci.

Sopra, la cena di Davide Oldani per Gin Mare, alla quale lo chef ha potuto partecipare solo a distanza.

Sopra, alcuni chef italiani nella classifica dei cinquanta ristoranti migliori; da sinistra a destra, Mauro Uliassi con la sorella Catia, Norbert Niederkofler, Enrico Crippa, Massimo Bottura, Massimiliano Alajmo e il nipote Giovanni; Riccardo e Giancarlo Camanini. A sinistra, Rasmus Kofoed, chef del Geranium, quest'anno al primo posto di The World's 50 Best Restaurants.

A sinistra, il Mediterranean Gimlet è il cocktail creato da Gin Mare per le giornate londinesi dei «50 Best»: Dry Vermouth, Mediterranean Cordial e foglia di salvia.

FOTO DAVE BIRD

PIZZE DI IERI E DI OGGI

Nell'antichità era un disco di pane che serviva come vassoio. Poi fu una torta aperta e dolce. Dal Settecento tornò a essere «supporto» per pomodoro e mozzarella DI **MASSIMO MONTANARI**

Anche se gli americani sono convinti di averla inventata loro (e bisogna ammettere che è americana la pubblicazione più esaustiva su questo oggetto gastronomico: *Modernist Pizza* di Nathan Myhrvold e Francisco Migoya, 2021), la pizza ha una storia tipicamente mediterranea. Variante sottile del pane, nasce per sostenere e trasportare il companatico. Sono le antiche «mense», quelle di cui parla Virgilio quando racconta che i compagni di Enea, giunti alla foce del Tevere, si ritrovarono così affamati da divorare perfino quelle – e per questo, secondo la profezia, in quel luogo fu fondata Roma.

Cibo antichissimo, diffuso in tanti Paesi, la pizza incontra particolare fortuna in Italia. Il nome si trova in documenti medievali: nel 997 certi contadini di Gaeta si impegnano a consegnare, come donativo per i loro signori, delle pizze a Natale e a Pasqua. Forse, all'epoca sono ancora dischi di pane da usare come supporti. Nei ricettari rinascimentali il senso della parola è cambiato: pizza è quasi sinonimo di torta, una preparazione che non «sostiene» bensì «contiene» gli ingredienti. Così è nell'*Opera* di Bartolomeo Scappi (1570), capolavoro della cucina italiana del Cinquecento. Molto spazio egli dedica alle torte, ai modi con cui si fanno nelle varie località. Una attrae la nostra attenzione: la torta «con diverse materie, da Napoletani detta pizza». Nel momento in cui rappresenta le tradizioni gastronomiche dell'intero Paese, Scappi assimila la pizza napoletana alle torte – ma con una caratteristica distintiva, quella di non essere chiusa bensì aperta: «senza essere coperta facciasi cuocere al forno».

Questa pizza napoletana non è quella che conosciamo: il suo sapore è dolce, gli ingredienti sono mandorle, pinoli, datteri, fichi secchi, zibibbo, il tutto pestato e arricchito con rossi d'uovo, zucchero, cannella, mostaccioli, acqua di rosa. È un genere di preparazione che troviamo ancora a fine Ottocento: la «pizza alla napoletana» di Pellegrino Artusi è una crema di ricotta, mandorle, zucchero, uova, scorza di limone, con cui si riempie una pasta frolla «disposta a guisa di torta». Nel frattempo però era nata l'altra pizza. Che non è più una «torta aperta» ma recupera il senso antico della «mensa». Il luogo di attenzione è lo stesso: Napoli, dove, fra Sette e Ottocento, è già documentato lo specifico «mestiere» di pizzaiolo. Questa variante popolare della pizza, che troverà i suoi compagni privilegiati nella salsa di pomodoro, nella mozzarella, nelle acciughe e in poco altro, ancora agli inizi del Novecento sarà guardata con distacco e con dispregio dalla gente del Nord. Ma il modello non tarderà a imporsi, in Italia e nel mondo. In questo come in altri casi, saranno i sapori «poveri» ad avere la meglio. ■

Massimo Montanari è professore di Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna, dove ha fondato il master Storia e cultura dell'alimentazione. Presiede il comitato scientifico incaricato del dossier di candidatura della «cucina di casa italiana» all'Unesco.

FOTO ARCH. LCI

VILLA
BARCAROLI

Montepulciano d'Abruzzo Dop

Corpo equilibrato di ottima beva.
Vino di colore rosso rubino intenso con riflessi violacei, piuttosto fruttato con una buona tannicità.

CIÙ CIÙ

TENIMENTI BARTOLOMEI

Dalla storia e dall'esperienza di oltre 50 anni di viticoltura dell'azienda Ciù Ciù, la famiglia Bartolomei ha ampliato il proprio gruppo nel tempo allargandolo ad altre aziende: è nato così **Ciù Ciù Tenimenti Bartolomei**, che oggi si presenta al mercato come un unico soggetto capace di esprimere al meglio le caratteristiche di cinque territori.
Oltre alle Marche con Ciù Ciù, il gruppo include infatti **Poggiomasso (Lazio), Villa Barcaroli (Abruzzo), Feudo Luparello (Sicilia), Il Chiurlo (Toscana),** unite da un'unica strategia coordinata e integrata a livello produttivo, commerciale e distributivo.
Così come Ciù Ciù è espressione autentica e vera del Piceno, con i suoi vitigni autoctoni che rappresentano perfettamente l'essenza del territorio, le altre aziende di proprietà sono state scelte con medesimi criteri: zone altamente vocate alla viticoltura, vitigni riconoscibili e tecnologie all'avanguardia.
Una filosofia imprenditoriale e agronomica che guarda alla sostenibilità senza mai forzare i cicli naturali…ed il tempo.

ciuciutenimenti.it

IL BON TON DEGLI ALTRI

Ci riteniamo ormai esperti di cucine esotiche, ma quanto conosciamo delle loro regole a tavola?

DI **FIAMMETTA FADDA**

Ero già stata nei Paesi di cultura araba e sapevo come comportarmi. Ma era la prima volta che avevo il privilegio di essere invitata a una cena nel deserto e non capivo perché prima di sedersi gli ospiti a turno uscissero e rientrassero nella grande tenda che ci ospitava. Poi, invitandomi a fare lo stesso, il padrone di casa mi spiegò il mistero: nel deserto, dove l'acqua è preziosa, la tradizione vuole che prima e dopo aver mangiato ci si strofinino le mani con la sabbia per le abluzioni tradizionali. E quel rito si rispetta anche quando c'è abbondanza di acqua.

DAL MEDIO...

Mangiare insieme è una potente espressione di rispetto e accoglienza, e lo è ancora di più in quei Paesi dove il boccone si preleva da un piatto comune, si lavora e si porta alla bocca con le mani, un rituale soggetto a strettissime regole. Tempi e ritmi fanno la differenza. Il «delay before eating» è la pausa prima di iniziare, per esprimere un elegante distacco dal cibo. Ecco allora la padrona di casa che, davanti agli ospiti, termina e condisce il piatto con una salsa di sua creazione; o attendere che colui che invita dia inizio al pasto allungando la mano verso il cibo. Il boccone si prepara e si porta alla bocca sempre e solo con la mano destra, perché la sinistra è riservata all'igiene personale e quindi considerata «impura». Gli ospiti costruiscono il proprio menù scegliendo a piacere dal piatto di portata centrale, avvolgendo e comprimendo nel riso gli ingredienti – carne, datteri, noci – con una sola mano, senza gingillarsi, senza far cadere un solo chicco e senza rovinare l'artistico disegno del piatto comune. Assemblare un nuovo boccone mentre si sta masticando il precedente è segno di incivile ingordigia; lavarsi le mani prima che tutti abbiano finito di mangiare equivale a quello che da noi sarebbe alzarsi da tavola prima della fine del pranzo. Corollario di questa regola è che tutti mangino con lo stesso ritmo in modo da terminare nello stesso momento. Un esercizio molto più difficile di quanto sembri.

Fiammetta Fadda scrive di alta gastronomia e bien vivre. Ha diretto *Grand Gourmet*, è stata ospite di programmi televisivi di successo. È membro dell'Accademia Italiana della Cucina e Dame Chevalier de l'Ordre des Coteaux de Champagne.

...ALL'ESTREMO ORIENTE

Ma se nei Paesi arabi la sacralità della tavola è centrata sull'igiene delle mani, in Giappone e in Cina investe la sacralità del riso. Per un giapponese nulla è più sgradevole che assistere al frustrante tentativo occidentale di mangiare il riso grano a grano dalla ciotola lasciata sul tavolo. La ciotola va sollevata con la sinistra all'altezza della bocca e i chicchi prelevati velocemente con le *hashi*, le bacchette, tenute il più possibile verso l'estremità, e mai appoggiate rumorosamente ai lati della ciotola.

Perché il riso è *fan*, cibo, sostanza del pasto, mentre le verdure, il pesce, la carne, sono *cài*, contorni. Porgere alla padrona di casa la ciotola in cui depositerà il riso con una mano sola è mancanza di rispetto; servirsi dei contorni prima di assaggiare il riso stesso significa non tener conto degli altri; avanzarlo significa non rispettare la sua storia millenaria e la fatica di coltivarlo. Anche i bocconi al centro della tavola vanno scelti con attenzione prima di prelevarli, e se mangiati solo in parte vanno deposti nella propria ciotola per essere terminati dopo. Sono regole semplici, quasi naturali, di elementare civiltà. Eppure ancora possono stupire chi osserva con occhio «occidentale». ■

FOTO M. CIARAMICOLI, ARCH. LCI

CARO GINO, IN ALTO I CALICI!

Attilio Scienza, guru dell'enologia italiana, narra il menù celebrato (e cucinato) in ricordo dell'amico Luigi Veronelli RACCONTATO A **FIAMMETTA FADDA**

Genovese, laureato in Scienze Agrarie, Attilio Scienza ha diretto l'Istituto Agrario di San Michele all'Adige ed è stato docente di Miglioramento genetico della vite e di Viticoltura di Territorio al corso di Laurea Magistrale dell'Università degli Studi di Milano. Autore di centinaia di pubblicazioni scientifiche, è membro dell'Accademia Italiana della Vite e del Vino e Socio Ordinario dell'Accademia di Georgofili. È Presidente del Comitato dei vini DOC del MIRAAF.

«Per celebrare la mia amicizia con Luigi Veronelli avevo fissato il 14 gennaio 2005, data che testimoniava il progetto di un libro scritto insieme per ricordare le idee e le iniziative che avevamo condiviso a difesa di quegli artigiani che in un'Italia ben diversa da quella di oggi – erano gli anni Settanta – coraggiosamente sperimentavano sul vino. Poi Gino era mancato. Per ricordarlo, ho pensato, la maniera migliore è bere e mangiare bene. Luogo: la mia casa di Torbole, sul Garda. Cuoco: io stesso, che mi sono sempre cimentato nell'atto creativo del far da mangiare. Menù: quattro portate, con vini legati a miei ricordi e incursioni tra i francesi, che Gino apprezzava. A tavola: in sei perché l'invito era calcolato sulla capacità di una bottiglia.

Prima tappa un Jurançon del '98, in ricordo di un viaggio nei Pirenei Orientali alla scoperta del Petit Manseng, un vitigno che produce uve che appassiscono senza marcire, per fare vini con uno sviluppo aromatico simile al Riesling. Poi un Timorasso Costa del Vento '96 per celebrare il salvataggio di quel vitigno pressoché estinto compiuto da Walter Massa che ne ha tratto una sorta di Barolo bianco. In terza battuta, un brindisi al futuro con il Cabernet Sauvignon in purezza "A Giovanni", il primo vino prodotto da mio figlio a Bolgheri e dedicato a suo figlio. Infine un Banyuls, ricordo di un viaggio sulle pendici dei Pirenei per incontrare quel vino dolce e potente.

Ho aperto il menù – risultato di lunghe riflessioni e di due giorni di lavoro – con la carezza delle scaloppe di fegato grasso accompagnate da trombette dei morti, spugnole e crostini caldi. Poi una ricetta di clamoroso spessore culturale e difficoltà, per esaltare la complessità del Timorasso: il "Piedino di maiale alla Pierre Koffmann", interpretato da Marco Pierre White, omaggio del provocatorio chef inglese al cuoco che aveva fatto guadagnare le prime tre stelle della Guida rossa alla ristorazione anglosassone. Il giorno prima ho disossato il piedino posteriore del maiale, l'ho cotto con le verdure classiche, l'ho farcito con animelle di vitello, cipolle e spugnole, e l'ho rimesso in forno. L'ho presentato su un letto di purea, nappato con la sua salsa di porro e funghi deglassata con Brandy e aceto di Sherry. Esclamazioni, applausi. Per il Cabernet di mio figlio ho virato verso un piatto più familiare: un millefoglie di guanciale di manzo e pâté di fegato d'oca, nappato con una salsa montata con lo stesso vino in cui aveva cotto il guanciale. Infine, il Banyuls lo esige, una torta al cioccolato nel solco della Sacher. Ci siamo seduti all'una, ci siamo alzati alle cinque. Commossi e felici». ■

PURI SI NASCE, SOFFICI SI DIVENTA.

PROSCIUTTO DI CARPEGNA

DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA

THETAedizioni

Prosciutto di Carpegna DOP. La temperatura a cui lo stagioniamo è solo uno dei suoi segreti. Una ricetta nata nel 1400. Un territorio, il Montefeltro, dal microclima speciale. Un profumo inimitabile, frutto di una miscela esclusiva di spezie. E una sofficità straordinaria, grazie alla stagionatura che avviene a una temperatura più alta del comune. Tutto questo accade in un unico prosciuttificio, uno solo, al mondo. Quindi, quando sentite qualcuno affermare che il prosciutto di Carpegna è unico, prendetelo pure alla lettera.

PROSCIUTTO
DI CARPEGNA
D.O.P.

CHE NOZZE CON I FICHI (QUELLI FRESCHI)

RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS** TESTI **FEDERICA SOLERA**

FOTO **RICCARDO LETTIERI** STYLING **CAMILLA GIACINTI**

Squisiti così come sono oppure cotti al forno, in padella e in composta, hanno bisogno di poco altro: un complemento croccante e una punta di acidità per mettere in risalto la loro dolcezza cremosa

Piatto della torta **Bottega d'Arte Stringa**, piattino e ciotola dei fichi **Ginori 1735**, brocche **Zara Home**, runner **Missoni**.

TORTA ALLE NOCCIOLE
CON GANACHE BIANCA E FICHI FRESCHI

Piattino e coppetta della crema e piatti della ricotta **Ginori 1735**, piattino bianco dei fichi e posate della ricotta **Bottega d'Arte Stringa**, cucchiaini **Sambonet**, sottobicchieri **Ginori 1735**, runner **Missoni**, tovaglia della ricotta **Misalù**, fiori **Maryflor** Milano.

CROSTATA SENZA COTTURA CON COMPOSTA AI FICHI

RICOTTA SPEZIATA E FICHI AL FORNO NEL CESTINO CROCCANTE

TORTA ALLE NOCCIOLE CON GANACHE BIANCA E FICHI FRESCHI

Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 30 minuti più 12 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

PER LA GANACHE

250 g panna fresca
80 g cioccolato bianco
40 g crema di nocciole
3 g gelatina alimentare in fogli

PER LA TORTA

120 g albumi
120 g zucchero a velo
75 g burro
50 g farina 00
50 g farina di nocciole
30 g granella di nocciole
20 g nocciole pelate
6 fichi misti medio-piccoli
sale
limone
lievito in polvere per dolci

PER LA GANACHE

Mettete a bagno la gelatina in 10 g di acqua per almeno 10 minuti.
Fondete il cioccolato nel forno a microonde per 1 minuto a 600 W oppure in un bagnomaria dolce. Portate a ebollizione 80 g di panna e versatela sul cioccolato; stemperatevi la gelatina ben strizzata; amalgamatevi poi la crema di nocciola e il resto della panna, ben fredda; coprite con la pellicola a contatto e mettete in frigo per 10 ore.

PER LA TORTA

Fondete il burro in un pentolino a fuoco medio, fino a ottenere un colore dorato. Smuovete di tanto in tanto il pentolino per distribuire meglio il calore e rendere omogenea la cottura. Appena sarà pronto, trasferite subito il burro in una ciotola di vetro così da fermare la cottura e non passare il punto nocciola. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente.
Montate gli albumi con un pizzico di sale a neve ben ferma, aggiungete lo zucchero a velo mescolando dal basso verso l'alto e amalgamate.
Versate le due farine, ½ cucchiaino di lievito e la scorza di ½ limone in una ciotola capiente; unite gli albumi montati, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Aggiungete a filo il burro dorato, mescolando con gentilezza. Fate riposare l'impasto per un paio di ore in frigo.
Coprite con carta da forno il fondo di uno stampo a cerniera (ø 22 cm), imburratelo e cospargete con la granella di nocciole. Versatevi il composto e cuocete nel forno già caldo a 200 °C per 8 minuti; abbassate poi a 180 °C e cuocete per altri 8-10 minuti. Sfornate e fate raffreddare.
Tostate le nocciole in forno a 120 °C per 12-15 minuti.
Tagliate i fichi in 6-8 spicchi ciascuno.
Componete il dolce: adagiate la base di biscotto morbido (financier) sul piatto di portata, decorate con ciuffi di ganache (usate la tasca da pasticciere o un cucchiaio) e completate con i fichi e le nocciole tostate. Servite subito.
Da sapere Per dare alla ganache la consistenza giusta, mescolatela e fatele prendere temperatura per 5 minuti fuori del frigo prima di usarla. Per ridurre i tempi di lavorazione, sostituite le nocciole tostate con altrettanta granella.

CROSTATA SENZA COTTURA CON COMPOSTA AI FICHI E CHANTILLY AL LIME

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

550 g fichi neri
200 g panna fresca
120 g cioccolato bianco
100 g lamponi
90 g granella di mandorle
60 g sciroppo d'acero
30 g zucchero semolato
25 g riso soffiato
25 g farro soffiato
20 g crema di mandorle
20 g zucchero a velo
cannella – lime

Tritate la granella di mandorle, il riso e il farro soffiati in un mixer per 1 minuto circa, fino a ottenere un composto sminuzzato e non troppo grossolano. Amalgamatelo con lo sciroppo d'acero e trasferitelo in una placca foderata con carta da forno. Tostate in forno per 10 minuti a 180 °C.
Trasferite il composto in una ciotola e sbriciolatelo con un cucchiaio.
Spezzettate il cioccolato in una ciotola di vetro e fondetelo nel forno a microonde a 600 W per 2 minuti oppure a bagnomaria.
Unite il cioccolato fuso e la crema di mandorle ai cereali, mescolate bene e adagiate in una tortiera (ø 18 cm) con il fondo coperto di carta forno. Compattate bene prima il fondo con ⅔ del composto e poi coprite i bordi con il rimanente, aiutandovi con un cucchiaio. Assicuratevi di aver premuto e compattato bene sia il bordo sia il fondo della crostata, in modo che non rischi di sbriciolarsi. Fate indurire in freezer per 30 minuti.
Tenete da parte 4 fichi interi.
Sbucciate gli altri, tagliateli a tocchetti e cuoceteli in una grande padella con i lamponi, lo zucchero semolato e una spolverata di cannella. Cuoceteli a fuoco medio-alto per 10 minuti circa, facendo evaporare tutta l'acqua della frutta fino a ottenere una composta omogenea. Lasciate raffreddare.
Montate la panna con lo zucchero a velo e la scorza grattugiata di ½ lime.
Spalmate la composta di fichi sulla crostata. Tagliate i fichi tenuti da parte a fette e decorate la crostata. Accompagnate con la chantilly al lime.

RICOTTA SPEZIATA E FICHI AL FORNO NEL CESTINO CROCCANTE

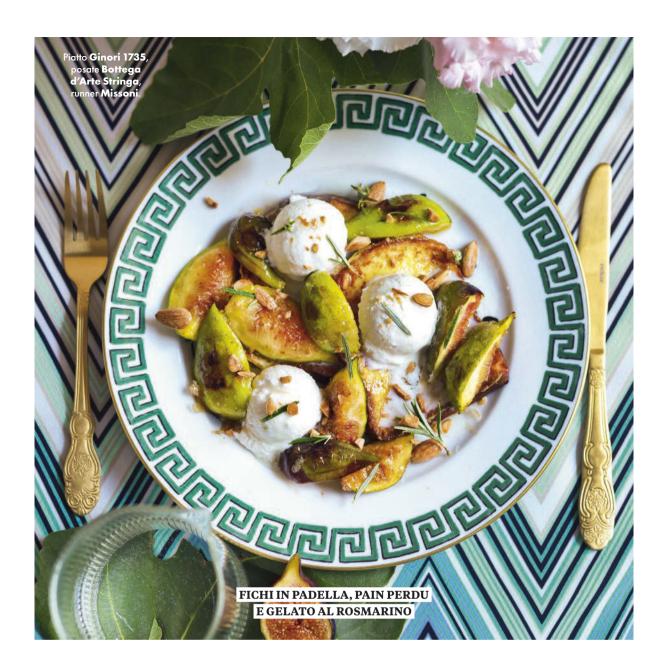
Impegno Facile
Tempo 45 minuti più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 2-3 PERSONE

250 g ricotta
50 g miele
40 g burro
35 g noci pecan
5 fogli di pasta fillo
2 fichi medi o 1 grande
zucchero a velo
zucchero semolato
spezie in polvere a piacere
arancia

Fondete il burro in un pentolino a fuoco medio basso e con esso spennellate la superficie esterna di una ciotola semisferica (ø 14-16 cm) che possa andare in forno.
Ritagliate i fogli di pasta fillo, sovrapposti, ottenendo 5 quadrati di 20 cm. Spennellatene 4 di burro fuso, da un lato, e adagiateli sopra la ciotola dalla parte del burro, sovrapponendoli. Ungete l'ultimo quadrato da entrambe le parti, sovrapponetelo agli altri e spolveratelo esternamente di zucchero a velo. Ponete la ciotola in una teglia e infornate a 180 °C per 5-7 minuti, fino a ottenere un colore dorato.
Lavorate la ricotta con 20 g di miele, un po' di spezie (cannella o cardamomo) e poca scorza grattugiata di arancia.

Piatto **Ginori 1735**, posate **Bottega d'Arte Stringa**, runner **Missoni**.

FICHI IN PADELLA, PAIN PERDU E GELATO AL ROSMARINO

Lasciate insaporire 1 ora in frigorifero. Mescolate le noci con 30 g di miele.
Ponete i fichi in una teglia coperta con carta forno e cospargeteli con zucchero semolato. Cuoceteli in forno a 180 °C per 12 minuti.
Riempite il cestino di pasta fillo con la ricotta cremosa, i fichi tagliati in 4 spicchi e cospargete con le noci al miele. Servitelo subito.
Niente sprechi Usate i ritagli di pasta fillo per ricette dolci o salate (per esempio, fagottini con feta e miele).

FICHI IN PADELLA, PAIN PERDU E GELATO AL ROSMARINO

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **610 g latte**
- **150 g panna fresca**
- **130 g zucchero semolato**
- **40 g burro**
- **6-8 fichi verdi medi e sodi**
- **4 fette di pan brioche**
- **3 rametti di rosmarino**
- **2 uova**

Portate a ebollizione 500 g di latte con 120 g di zucchero e il rosmarino; lasciate intiepidire per 10 minuti, filtrate, aggiungete la panna e mescolate. Trasferite il composto nella gelatiera con il programma impostato per gelato (dovrebbe essere pronto in circa 40 minuti), oppure versatelo in una ciotola e ponete in freezer, mescolando ogni 15 minuti finché non sarà ben mantecato.

Lavate i fichi e tagliateli in quarti. Sciogliete metà del burro in una padella con 10 g di zucchero e unite i fichi. Rosolateli a fuoco vivo per 1 minuto per lato, poi riducete la fiamma e cuocete per altri 2 minuti.
Sbattete le uova con il resto del latte (110 g), immergetevi le fette di pan brioche da entrambi i lati e cuocetele subito in una padella, in 20 g di burro spumeggiante. Rosolate le fette per 1 minuto e mezzo da un lato e 1 minuto dall'altro. Tenete il fuoco moderato per non bruciare la pastella.
Adagiate le fette di pan brioche in 4 piattini e servitele ancora calde con i fichi tiepidi e il gelato. Decorate con qualche ago di rosmarino e mandorle tostate a piacere.
L'idea in più Potete rinforzare l'aroma dei fichi sfumandoli con un po' di di rum.

Benedetta Parodi davanti alla tavola apparecchiata con il servizio della bisnonna. Nella pagina accanto, i tajarin ai funghi porcini preparati per noi.

TUTTI DA ZIA «BENE»

La regina di Bake Off Italia. Dolci in forno *torna in tv e ci accoglie nel suo regno con tajarin ai funghi e un dolce a forma di rosa*

DI **SARA TIENI**, FOTO **CLAUDIO TAJOLI**

Sopra, la collezione di tazze in bella mostra in cucina. A sinistra, il savarin a forma di rosa, spennellato con confettura di albicocca. Nella pagina accanto, Benedetta Parodi mentre prepara i tajarin secondo la ricetta della nonna piemontese; l'agenda con gli elenchi degli invitati, le ricette e le liste della spesa.

casa di Benedetta Parodi la cucina è animata da un vivace lessico familiare che racconta di ricette quotidiane, colazioni corali e voglia di godere le gioie della vita. C'è la carbonara, per esempio, che Diego, il piccolo di casa dopo Eleonora e Matilde, prepara con fare da cuoco consumato. La ricetta è quella di papà Fabio Caressa, amatissimo cronista sportivo che fa capolino per uno spuntino veloce. La padrona di casa sta impastando i tajarin di nonna Carla e completando il savarin con la panna montata. Il tutto senza perdere una concentrazione austroungarica e il sorriso, persino per Snoopy, il cucciolo di casa che dorme su una poltrona piazzata accanto al piano di lavoro. La stessa che ha dato il nome anche al penultimo libro di Benedetta, *Una poltrona in cucina*, pieno di gustose cronache domestiche. Siamo alla vigilia dell'inizio di una nuova stagione di *Bake Off Italia. Dolci in forno*, il talent per pasticcieri amatoriali, in onda dal 2 settembre, quattordici puntate in prima serata su Real Time (canale 31) giunto alla sua decima edizione. Benedetta, intanto, si divide tra famiglia, una trasmissione televisiva, i suoi libri – è autrice anche per ragazzi con la sua saga *Le fate a metà* – e un milione di follower con i quali si collega spesso proprio da casa.

Sbirciando il suo profilo social si intuisce che avete spesso ospiti a cena.

«Mi piace ricevere anche se è una fatica enorme perché non riesco mai a dire "vengono amici e faccio due cose". Parto così, ma poi rilancio sempre. La verità? Mi diverto. A patto di essere informali. Non manca mai l'aperitivo perché man mano che arrivano gli invitati ci si siede in soggiorno e si spizzica qualcosa bevendo bollicine. Cerco sempre di cucinare delle cose che non mi tengano troppo in cucina in modo da poter dare la giusta attenzione anche gli ospiti».

Sceglie un tema?

«Più che altro mi organizzo: ho un librone per annotare i menù. Inizio tre-quattro giorni prima. Di solito uso una vecchia agenda dove scrivo i nomi di chi viene, la lista della spesa e le ricette che ho in mente di fare. Nelle cene più impegnative occupo anche dieci pagine...».

Il menù di oggi tradisce le sue origini piemontesi: che ricordi evoca?

«In effetti questi sono piatti che non mancano mai nel mio menù familiare. Quando ci sono le feste comandate e si va a casa della "zia Bene" ovvero della sottoscritta, c'è sempre lo sformato, per esempio; cambia solo la verdura con la stagione: broccoli o asparagi, la grammatura degli ingredienti e il procedimento rimangono gli stessi. E poi ci sono tanti antipasti: l'insalata russa, il vitello tonnato, i peperoni con la bagna caôda, la carne cruda all'albese, magari con il tartufo. Per finire i tajarin con i funghi, meglio secchi, così si possono mangiare in tutte le stagioni. La ricetta è quella della mia nonna: per l'impasto non ci sono solo tuorli, ma un mix che comprende anche uova intere; per mezzo chilo di farina, due uova e due tuorli. Carla, albese doc, faceva così».

Fabio cucina?
«Sì, lo ha sempre fatto, è una persona pratica e ha vissuto a lungo da solo. Anzi, la prima volta che sono andata da lui mi ha preparato delle pennette all'arrabbiata, e una delle prime volte che è venuto da me ha cucinato delle ottime pennette alla vodka. E se sono piatti che ama, non delega, come con gli spiedini di carne di sua mamma, una ricetta che è finita in uno dei miei libri. Poi fa un'eccellente carbonara che proprio lui ha insegnato a nostro figlio Diego».
Altre usanze di casa?
«Ogni giorno si usa una tazza in sintonia con l'umore del momento. Ne collezioniamo da tutta la vita! La cosa divertente è che spesso abbiamo ospiti a dormire, per lo più amici dei miei figli, e magari me li ritrovo in cucina: prima restano stupiti da tutta questa varietà, poi il rito coinvolge anche loro».
Inizia tra poco una nuova stagione di *Bake Off Italia*. Che cosa cambia quest'anno?
«Ci saranno tante novità: accanto agli storici giudici Ernst Knam, Damiano Carrara e Clelia d'Onofrio, arriva Tommaso Foglia, classe 1990 e originario di Nola, Pastry Chef dell'anno 2022 per *Gambero Rosso*. Il tendone farà un po' più casa, più arredato, e allestiremo anche una terrazza dove i concorrenti potranno chiacchierare. Ci sarà un grande ritorno alle tradizioni dopo anni di sperimentazioni. Si prepareranno i grandi classici: la torta di mele, i babà, la Saint-Honoré. C'è voglia delle ricette di sempre, di genuinità». ■

LA RICETTA

Tajarin di nonna Carla

IMPEGNO PER ESPERTI
TEMPO 1 ORA E 30 MINUTI VEGETARIANA
PER 4 PERSONE

Per l'impasto dei tajarin:
500 g farina 00 – 4 tuorli – 2 uova intere
olio extravergine di oliva – sale – farina di mais
Per il ragù: 500 g passata di pomodoro
20 g funghi secchi – 1 gambo di sedano
1 carota – 1 cipolla – alloro – rosmarino
olio extravergine di oliva – burro – sale

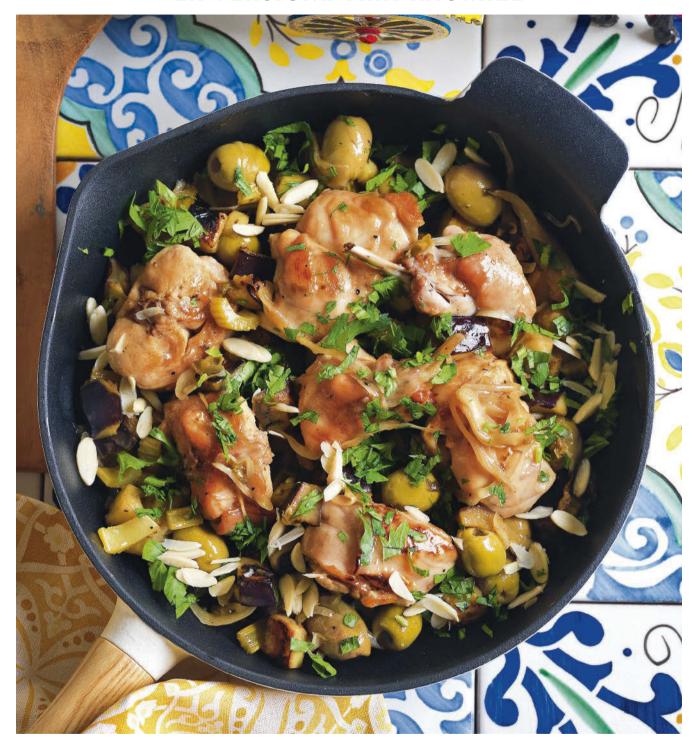
«Versate la farina sulla spianatoia ricavando un buco al centro; raccoglietevi le uova, i tuorli, 2 cucchiai di olio e 1 cucchiaino di sale. Impastate con le mani, fino a ottenere un impasto omogeneo. Raccoglietelo a palla, ponetelo in un piatto e coprite con un foglio di pellicola per alimenti. Fate riposare nel frigo per 20-30 minuti. Spolverate la spianatoia con la farina di mais, ponete al centro l'impasto e spolveratelo con altra farina di mais. Stendetelo con il matterello ricavando una sfoglia spessa 2-3 mm. Tagliatela in rettangoli lunghi 12-14 cm; arrotolate ogni rettangolo e con un coltello a lama liscia tagliatelo per ricavare sottili tajarin. Spolverateli di farina di mais e distribuiteli in un vassoio cercando di non sovrapporli troppo. Mettete i funghi secchi a bagno in acqua calda. Nel frattempo tritate il sedano, la carota e la cipolla e soffriggeteli in un tegame in un velo di olio. Scolate i funghi reidratati, tritateli al coltello e aggiungeteli al soffritto, fate insaporire e unite la passata di pomodoro; completate il ragù con alloro e rosmarino e cuocetelo per 30-40 minuti, regolando di sale. Lessate i tajarin in acqua bollente salata. Se il ragù risulta troppo denso, aggiungete un po' di acqua di cottura. Scolate la pasta, unitela al sugo e mantecate con un po' di burro».

BUONA TOSCANA A TUTTI

Quando viaggiamo ci piace scoprire la storia e le bellezze di un luogo. Ma il viaggio è anche l'occasione per conoscere la cucina locale che, al pari dei monumenti iconici, racconta l'identità di un territorio. Da questa idea è nato il progetto **Vetrina Toscana**, che sul suo sito suggerisce ristoranti, botteghe, agricoltori, ma anche cantine, frantoi, agriturismi, itinerari, ricette tipiche regionali e altre attività che offrono esperienze enogastronomiche, con attenzione alla sostenibilità e all'autenticità. Tra le new entry ci sono i beach club e gli alberghi con almeno due piatti del territorio nel menù della prima colazione. E non c'è che l'imbarazzo della scelta, a cominciare dai dolci, dalla *schiaccia briaca* dell'Isola d'Elba alla torta coi bischeri del pisano. Se vino e olio sono i rappresentanti ufficiali della gastronomia toscana, ci sono tanti altri prodotti (e relative ricette) da trovare in ogni paese, borgo e frazione. Un immenso patrimonio culturale e materiale da proteggere con i gesti più piacevoli che possiamo immaginare: assaggiare, degustare, provare sapori nuovi.

WWW.VETRINA.TOSCANA.IT

Sopra, a sinistra, le pappardelle al sugo di cinghiale, tipiche della Maremma. Sopra a destra, il panforte Igp, dolce tipico di Siena. Nella pagina accanto, uno scorcio della campagna toscana.

LA VERSIONE TRADIZIONALE

CONIGLIO IN AGRODOLCE

La combinazione di agro e di dolce, come in questo piatto agrigentino, è uno dei sapori tipici della cucina siciliana. Provatelo anche concentrato in una salsa e racchiuso in un panino da gourmet

DI **LAURA FORTI**, RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**
FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

La Sicilia offre una tradizione gastronomica molto varia, grazie alle tante influenze delle dominazioni che si sono succedute sull'isola nei secoli. Tra i diversi retaggi, si deve agli Arabi il particolare gusto per l'agrodolce, spesso associato al piccante. In questo piatto, tipico della zona di Agrigento, la nota agrodolce è ottenuta mescolando l'aceto con il miele. Il coniglio, in origine selvatico, veniva fatto marinare a lungo per addomesticarne il sapore, e in cottura si completava con gli ingredienti tipici della caponata: melanzane, sedano, olive e capperi. Con un coniglio dalle carni delicate, come quelli che si trovano oggi in commercio, abbiamo potuto evitare la lunga marinatura, mantenendo però la stessa presenza di dolce e agro. Nella versione moderna usiamo solo le cosce e conserviamo tutti gli altri ingredienti, ma concentrando la nota agrodolce nella salsa della carne e nella cipolla cotta con miele e aceto. ■

LA VERSIONE TRADIZIONALE

Impegno Medio
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1,5 kg **1 coniglio**
- 300 g **melanzana**
- 60 g **miele**
- 2 **gambi di sedano**
- 1 **cipolla – olive verdi**
- **capperi sotto sale**
- **prezzemolo**
- **mandorle bianche**
- **aceto**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Pulite il coniglio, eliminate le interiora e tagliatelo a tocchi.
Rosolateli in un rondò capiente, con 4 cucchiai di olio, facendoli arrostire da tutti i lati, in circa 10 minuti, aggiungendo sale e pepe.
Snocciolate circa 20 olive.
Pulite i gambi di sedano e tagliateli a pezzetti; sbucciate la cipolla e affettatela. Sciacquate dal sale 1 cucchiaio di capperi.
Mescolate olive, sedano, cipolla e capperi e condite con sale e pepe.
Sfumate il coniglio in cottura con 130 g di aceto e aggiungete anche il miele. Fate cuocere per 2 minuti, quindi unite le verdure mescolate. Coprite, abbassate la fiamma e cuocete per circa 10 minuti.
Mondate la melanzana e tagliatela a pezzetti. Cuocetela in una padella con 4-5 cucchiai di olio, per circa 10 minuti, facendola dorare.
Aggiungete infine anche le melanzane al coniglio e cuocete ancora per 10 minuti, voltando ogni tanto i pezzetti di carne.
Spegnete e lasciate raffreddare. Servite il coniglio con le verdure, completando con prezzemolo tritato e le mandorle sminuzzate.

LA VERSIONE MODERNA

Impegno Facile
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g **2 cosce di coniglio**
- 200 g **melanzana**
- 70 g **miele**
- 50 g **mandorle bianche**
- 12 **olive**
- 4 **panini**
- 2 **gambi di sedano con le foglie**
- 1 **cipolla rossa di Tropea**
- 1 **cucchiaio di capperi sott'olio**
- **aceto**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Rosolate le cosce di coniglio in un tegame, con 4 cucchiai di olio, sale e pepe, voltandole su tutti i lati, per circa 10 minuti.
Sfumate quindi con ½ bicchiere di aceto e aggiungete 40 g di miele.
Abbassate il fuoco, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 25-30 minuti, bagnando con un po' di acqua, se necessario.
Spegnete e togliete le cosce dalla padella, quindi stemperate il fondo di cottura con ½ bicchiere di acqua e mescolate, ottenendo una salsa.
Mondate la cipolla e affettatela.
Portate a bollore in una piccola casseruola 30 g di acqua con 30 g di aceto e 30 g di miele. Aggiungete la cipolla e spegnete. Lasciatela in infusione finché non si sarà raffreddata.
Mondate la melanzana e tagliatela a pezzetti. Cuocetela in una padella con 4-5 cucchiai di olio, per circa 10 minuti, facendola dorare.
Pulite il sedano, conservando le foglie. Tagliatelo a nastri con un pelapatate e metteteli in acqua fredda, in modo che restino croccanti, arricciandosi.
Tostate le mandorle con un filo di olio e sale. Frullatene metà con 8-10 foglie di sedano e 40 g di olio, ottenendo una crema. Snocciolate le olive e tagliatele a pezzetti.
Sfilacciate le cosce del coniglio.
Preparate i panini: spalmate la crema di mandorle e sedano, poi farcite con la carne, unite i capperi e le olive a pezzetti, poi la melanzana, il sedano e la cipolla. Completate con la salsa e chiudete i panini.

Dieci giorni dedicati alla pizza in tutte le sue forme,
che diventa protagonista in tutti i nostri negozi.
Tanti eventi per celebrare il piatto più amato da tutti.

Testo di patate e cipolle tropeano, preparato per noi da Imma Cricella; nella pagina accanto, lei e il figlio Francesco intenti a modellare i fileja, una pasta fresca tipica della zona di Vibo Valentia.

IMMA LA DOLCE

Metti una sera a preparare la pasta fresca in famiglia, il tramonto con vista sulle Eolie, i gesti esperti di tutta una vita, e una certa (celebre) cipolla. È la ricetta della felicità

DI **SARA TIENI**, FOTO **ANDREA STRACCINI**

Ammirare Immacolata Naccari in Cricella detta Imma mentre prepara i fileja, maccheroni calabresi attorcigliati intorno a un ferretto, è una delle esperienze memorabili che si possono fare a Tropea. Gli ingredienti di questa magia, non reperibili in botteghe e supermercati, sono tanti. Per cominciare, l'esperienza: Imma, ottantatré anni, fa questi gesti fin da piccola, «li ho imparati da mia madre Antonietta», spiega «e lei dalla sua». Ottava di otto fratelli, bisnonna di quindici nipoti, ha una grazia che si fonde con il profumo di pomodoro che ribolle in cucina. Siamo sulla terrazza della sua casa, con vista emozionante sulle Eolie, col sole che due volte all'anno sembra affondare nel cratere dello Stromboli: li chiamano i tramonti di Ulisse, tanto sono mitologicamente belli. Accanto a lei uno dei figli, Francesco, a cui insegna questi gesti, uguali da sempre. Sopra di noi, una tettoia in legno di recupero. «Era della casa natale di mio marito Giuseppe. Qui non c'era niente, li chiamavano "i baracchi", le baracche». Un luogo di quiete che oggi, perfezionato da Francesco, in parte ospita un piccolo b&b, il Lisca Bianca Tropea.

«I fileja me li chiedono i nipoti, insieme ai dolci, mia specialità: quando vengono è una festa. Certi Natali siamo stati anche in trenta, figuriamoci quante zeppole di Sant'Antonio e dolcetti di pasta di mandorla! Tutto fatto a mano». In tavola intanto arrivano altre due specialità: la frittata di cipolle di Tropea Igp e la torta al testo, una ricetta antichissima, con strati di patate, cipolle e pomodoro, cotti lentamente in una teglia di coccio, il testo. «Una volta era un cibo per i nobili. Si portavano le teglie nei forni cittadini: quel che restava dentro dopo la rimozione della pietanza, era per i contadini». Semplice e squisito, se si considerano anche gli altri ingredienti: i capperi del posto, l'olio extravergine bio prodotto dalla nuora di Imma, Lea (titolare con la famiglia di Frantoio Badia), i pomodori dell'orto. Il risultato è una poesia: un «sabato del villaggio» di sapori che si sciolgono in bocca e richiamano il colore del tramonto, dal giallo al rosso, passando per il violetto. Elisir di eterna giovinezza di donna Imma. ■

SI FANNO COSÌ

Fileja tropeani

IMPEGNO MEDIO
TEMPO 1 ORA
PER 8 PERSONE

600 g farina 00
400 g farina di grano duro
sugo di pomodoro fresco
olio extravergine di oliva
basilico – sale

Mescolate le due farine e setacciatele sul piano di lavoro. Formate un cratere al centro e iniziate a versare, poca alla volta, 500 g di acqua a temperatura ambiente. Impastate prima con i rebbi della forchetta, poi con le mani. Lavorate vigorosamente con i palmi per circa 20 minuti, fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Prelevatene dei pezzetti e modellateli in cordoncini di circa 5 cm; fateli poi scorrere lungo un ferretto (fileja) metallico, fino a ottenere maccheroncino di 8-10 cm. Poggiate via via i fileja su un piano infarinato; cuocete in acqua salata per 6-8 minuti. Conditeli con sugo di pomodoro e foglie di basilico.

La frittata di cipolle alla tropeana. A destra, i fileja appena preparati, pronti da lessare e condire con sugo di pomodoro (volendo con l'aggiunta di 'nduja, secondo tradizione) oppure con sughi di maiale e di capra.

«La forma della pasta si ottiene attorcigliandone
dei filoncini intorno a un bastoncino
sottile, ricavato un tempo dal fusto di un cespuglio
mediterraneo detto disa o saracchio»

BUONGIORNO IN PASTICCERIA

La colazione più golosa? Quella che si fa scegliendo fra croissant appena sfornati accompagnati da un espresso o da un cappuccino, fatti a regola d'arte. Per iniziare bene la giornata vi aspettano la pasticceria e il bar degli ipermercati Iper La grande i con caffè, tè, spremute fatte al momento e tutta la selezione di bontà del reparto pasticceria, anche senza dover entrare a fare la spesa. Ci sono i celebri croissant solo a base di burro di Normandia, preparati di primo mattino, tirati e sfogliati nel punto vendita. Lisci o con confetture, crema al pistacchio, in versione bicolore o senza latte e senza uova. E poi ancora i fagottini alle mele o al cioccolato e le sfogliatine alla frutta... c'è solo l'imbarazzo della scelta. A partire da un euro, per rendere accessibile la qualità a tutti, fin dal mattino. ● **WWW.IPER.IT**

Da Iper non si va solo per fare la spesa, ma per colazione, pranzo e cena. In ogni ipermercato bar e ristoranti offrono la qualità delle materie prime e delle produzioni interne, pronte per essere ordinate e gustate direttamente al tavolo.

MARUZZELLA
FILETTI
DI TONNO
ROSA
MARUZZELLA
FILETTI DI TONNO
ROSA
all'olio di oliva lavorati a mano
Tuna Fillets in olive oil handmade
180g
In arte...
perfetto

RICETTARIO

ABBIAMO INVITATO QUATTRO CUOCHI DA INDIA, GHANA, BELGIO E MESSICO A CUCINARE PER NOI MESCOLANDO GLI INGREDIENTI E I SAPORI DEI LORO PAESI CON QUELLI TIPICI ITALIANI. RISULTATO? 19 PIATTI CHE NON TI ASPETTI

RICETTE **PRINCE ASFORD**, **RITU DALMIA**, **JOËLLE NÉDERLANTS**, **GABRIEL RENTERIA LINDA**
CARTA DEGLI ABBINAMENTI **VALENTINA VERCELLI**, TESTI RICETTE **LAURA FORTI**, **AMBRA GIOVANOLI**, **VALENTINA VERCELLI**, FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

CUOCHE E CUOCHI

Hanno preparato pasta fresca ma con le spezie indiane, gnocchi con ragù alle arachidi, brasato nei tacos, maiale e friggitelli con sciroppo di Liegi: un invito a scoprire la bontà e le sorprese degli incontri

RITU DALMIA Un ristorante italiano in India, il Diva di Delhi, e un ristorante indiano in Italia, il Cittamani di Milano, dove si assaggiano i piatti familiari e speziati dell'infanzia di Ritu, ma con un tocco personalissimo, che molto ha a che fare con il nostro Paese. Tra le ricette che ha preparato per noi, ci ha conquistato la spigola alle spezie.

PRINCE ASFORD Nato in Italia da mamma e papà ghanesi, Prince è il cuoco del ristorante milanese Marcel Boum, un progetto nato da Gaia Trussardi e lo chef del Ratanà Cesare Battisti per favorire multiculturalità e integrazione sociale. Fonte di ispirazione per Prince e dispensatrice di consigli è la nonna, che ha interpellato anche prima di venire nella nostra cucina.

GABRIEL RENTERIA LINDA Quando prepara le sue ricette canta. Docente di cucina e insegnante di canto, racconta con il cibo e con la musica l'amore per le sue origini italomessicane. Si definisce felicemente «ibrido», perché si muove con agilità tra le due culture, come ha fatto nei suoi tacos di guancia, con le tortillas della nonna di Chihuahua e un brasato alla piemontese.

JOËLLE NÉDERLANTS La nostra responsabile di cucina, pasticciera e cuoca, è belga ma, vivendo da trent'anni in Italia e amandone la grande varietà gastronomica, ha preparato queste sue «ricette miste» con un sentimento di naturale appartenenza a entrambi i mondi. Come si vede, per esempio, nelle sottili dentelles di Bruges farcite con una crema tipo quella dei cannoli siciliani.

ANTIPASTI

Piatti a forma di pera e di fico **Federica Massimi**, tovaglietta americana **Lisa Corti**.

Quesadilla all'italiana con Asiago

Zuppa di barbabietola e cocco

Crostini con senape, prosciutto cotto e formaggio

QUESADILLA ALL'ITALIANA CON ASIAGO

Cuoco Gabriel Renteria Linda

«Quando da bambino tornavo a casa e c'era odore di formaggio che fondeva, significava che stava cucinando papà. Usava il queso Chihuahua, tipico del Messico, e poi abbondava con il Tabasco! Per me queste quesadillas sono un cibo del cuore. Con l'Asiago Dop al posto del queso Chihuahua il risultato è filante, il sapore avvolgente, piccante al punto giusto».

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g Asiago Dop**
- **180 g farina messicana di mais bianco precotto**
- **1 avocado**
- **Tabasco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Tagliate a metà l'avocado, eliminate il nocciolo e la buccia. Tagliatelo sul lato corto in fettine spesse circa 5 mm.
Mescolate
in una ciotola la farina con un pizzico di sale e 200 g di acqua, o poco più, incorporandola man mano, finché non otterrete un impasto liscio e consistente, simile alla frolla. Dividetelo in 12 palline di circa 30 g ciascuna (grandi quanto una pallina da golf).
Sistemate un foglio di carta da forno sul piano di lavoro, infarinate leggermente la carta e adagiatevi al centro una pallina di impasto, coprite con un altro foglio di carta da forno e appiattitela con il fondo di una padella o di una ciotola, pressando con molta forza, finché non otterrete un disco (tortilla) di 10-12 cm di diametro, spesso non più di 3-4 mm. Preparate così altre 11 tortillas. Questa operazione risulta più semplice con l'apposita tortillera, che va sempre foderata con carta da forno.
Scaldate bene un'ampia padella antiaderente, senza aggiungere condimenti, e tostatevi via via le tortillas per 1 minuto per lato: dovranno crearsi in superficie delle piccole bollicine dorate.
Conservate le prime 6 tortillas pronte avvolte in un canovaccio pulito, in modo che restino tiepide e non si asciughino, quindi preparate le altre 6; una volta cotte, distribuite sopra queste ultime abbondante Asiago tagliato a pezzetti e fatelo fondere per 5 minuti, coprendo con il coperchio.
Aggiungete 3-4 gocce di Tabasco e 2-3 fettine di avocado, infine chiudete con le rimanenti tortillas vuote, a mo' di panino, e tagliatele a metà o a spicchi. Servitele ben calde, accompagnando a piacere con pomodorini e guacamole, ottenuto frullando la polpa di 1 avocado maturo con il succo di ½ lime, un filo di olio extravergine e un pizzico di sale.
L'INGREDIENTE La speciale farina di mais bianco messicana è rapida da cuocere perché preparata con mais nixtamalizzato, cioè precotto in una soluzione alcalina. Noi abbiamo usato la Maseca, reperibile nei negozi di alimentari esotici e on-line; simile è la farina Pan, che si può trovare nei supermercati ben riforniti.

ZUPPA DI BARBABIETOLA E COCCO

Cuoca Ritu Dalmia

«Chiunque mi conosca sa quanto mi piaccia la barbabietola, pianta di antichissime origini mediterranee, e largamente adottata nelle cucine dell'Europa dell'Est e di recente in voga anche in quella italiana. Mescolata con il latte di cocco acquista un sapore che sorprende».

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **400 g barbabietola**
- **200 g latte di cocco**
- **50 g pane raffermo**
- **½ litro brodo vegetale**
- **2 cipolle di media grandezza**
- **2 spicchi di aglio – semi misti**
- **polvere di mango**
- **zenzero fresco – sale – pepe**

Sbucciate e tagliate a cubetti la barbabietola e la cipolla.
Arrostite in padella le cipolle e la barbabietola, con l'aglio sbucciato, per 2-3 minuti. Unite qualche cucchiaio di brodo vegetale e proseguite la cottura per 1 minuto. Lasciate raffreddare e frullate, unendo il resto del brodo, finché non otterrete una crema.
Riportatela sul fuoco, in una casseruola, e fate cuocere a fiamma bassa per qualche minuto; aggiungete il latte di cocco, 1 cucchiaio di zenzero grattugiato e 1 cucchiaino di polvere di mango, regolando di sale e di pepe e proseguendo la cottura per 2-3 minuti.
Sbriciolate il pane e tostatelo in forno o in padella.
Tostate in una padella una manciata di semi misti (lino, girasole, melone...), per un paio di minuti.
Servite la zuppa fredda con le briciole di pane e i semi tostati, completando a piacere con germogli o erbe.

CROSTINI CON SENAPE, PROSCIUTTO COTTO E FORMAGGIO

Cuoca Joëlle Néderlants

«Mi sono ispirata ai rustici crostini welsh che si servivano nella Fiandra francese, in locali tuttofare, oggi quasi spariti. Era un piatto popolare, in cui si avverte l'influenza del Galles, molto diffusa nella regione: si preparava con abbondante senape, molto amata in Belgio, fette spesse di prosciutto, formaggio Cheddar inglese e un uovo all'occhio di bue. La nostra è una versione più leggera, nella sostanza e nell'aspetto, con formaggio italiano, prosciutto a fette più sottile e uovo in forma di mimosa».

Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **200 g prosciutto cotto**
- **60 g Parmigiano Reggiano Dop**
- **8 fette di pane**
- **2 uova**
- **senape rustica**
- **birra trappista triple ale**
- **amido di mais**
- **olio extravergine di oliva**

Tostate le fette di pane come in una padella calda o in forno, con un filo di olio.
Rassodate le uova, cuocendole in acqua bollente per 10 minuti.
Mescolate in una casseruola la birra con 1 cucchiaio di amido di mais e il parmigiano grattugiato; cuocete mescolando con una frusta fino a ottenere una salsa densa.
Componete i crostini: spalmateli con la senape e completate con il prosciutto, la salsa e le uova sode passate al setaccio.

PRIMI

Riso di casa al pomodoro e peperoncino

Piatti delle tagliatelle **Etro**, tovaglia **Lisa Corti**.

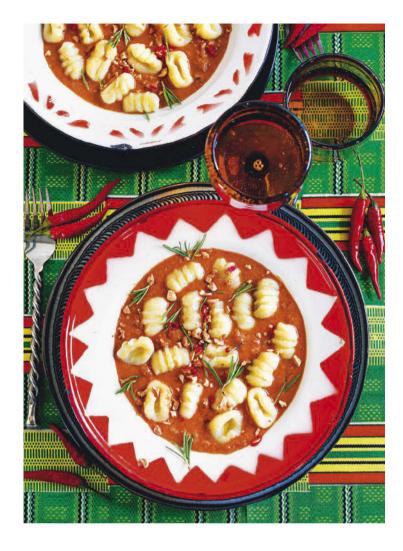
Tagliatelle con salsa al tamarindo

RISO DI CASA (*ARROZ CASERO*) AL POMODORO E PEPERONCINO

Cuoco Gabriel Renteria Linda
«Nelle case messicane questo riso non manca mai. La particolarità sta nel lavaggio dei chicchi e nella cottura in una padella ampia con poco liquido alla volta, così resta "croccante" e ben separato. Intenso e confortevole allo stesso tempo, ho imparato a cucinarlo dalle zie. La preparazione originale vuole il riso Basmati, con il Carnaroli diventa una perfetta fusione fra Italia e Messico: cottura e sapore piccante della tradizione, rinfrescato dal basilico e addolcito dai pomodori maturi».

Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
800 g **pomodori maturi**
400 g **riso Carnaroli**
6 **foglie di basilico**
2 **gambi di sedano**
1 **cipolla**
1 **cipollotto**
peperoncino secco – sale
olio extravergine di oliva

Preparate il brodo portando a bollore 500-600 g di acqua con la cipolla sbucciata, i gambi di sedano e una presa di sale: fate sobbollire per 15-20 minuti per farlo insaporire.
Frullate i pomodori crudi con il cipollotto, rimuovendone la radice e la parte verde.
Sciacquate il riso per eliminare l'amido, poi tamponatelo con carta da cucina per asciugarlo e tostatelo in un'ampia padella antiaderente (ø 25-30 cm) con 4-5 cucchiaiate di olio per 2-3 minuti a fuoco vivace.
Unite al riso la salsa di pomodoro e cipollotto, una presa di sale, un pizzico di peperoncino (in base al gradimento), 2-3 foglie di basilico e cuocete a fuoco basso per 15 minuti, stendendo bene il riso nella padella con il dorso del cucchiaio e senza mai coprirlo; una volta asciugata la salsa, bagnate con poco brodo alla volta (un mestolo) e proseguite per altri 8-10 minuti: dovrà restare un po' al dente, come il riso della paella.
Portate in tavola il riso completando con altre foglie di basilico e, a piacere, altro peperoncino.

Gnocchi con sugo di agnello, zenzero e arachidi

L'INGREDIENTE Come peperoncino abbiamo usato il *chile de árbol*, varietà messicana mediamente piccante. Si può sostituire con altre tipologie purché siano in scaglie, più saporite, e non in polvere.

TAGLIATELLE CON SALSA AL TAMARINDO (*HYDERABADI SALAN*)

Cuoca Ritu Dalmia
«Mi piace sperimentare curry indiani più leggeri e delicati con paste e gnocchi italiani. Questa salsa di Hyderabad, nel Sud dell'India, è una delle mie preferite per condire la pasta. Le arachidi danno un piacevole sapore di nocciola, lo zucchero e il tamarindo bilanciano le spezie: è un matrimonio proprio ben riuscito tra Italia e India».

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g **tagliatelle o tagliolini freschi all'uovo**
50 g **arachidi tostate**
40 g **polpa di tamarindo**
2 **spicchi di aglio**
2 **pomodori**
2 **peperoncini verdi**
2 **melanzane grandi**
1 **cipolla**
1 **limone**
zenzero fresco
coriandolo fresco
semi di cumino
semi di sesamo
semi o polvere di fieno greco
semi di senape nera
olio di arachide

→

zucchero semolato
olio extravergine di oliva
sale

Sbollentate i pomodori, eliminate la buccia, tagliateli a pezzi ed eliminate anche i semi, quindi tritateli.
Tritate la cipolla e i peperoncini.
Diluite la polpa di tamarindo in 30 g di acqua.
Frullate la cipolla con gli spicchi di aglio sbucciati, 35 g di arachidi, i pomodori tritati, ½ cm di radice di zenzero, i peperoncini tritati, 2 cucchiai di semi di sesamo, ½ cucchiaino di semi di cumino, il succo di limone, ½ cucchiaio di zucchero e il tamarindo diluito, finché non otterrete una pasta omogenea (se non volete un sapore troppo piccante, riducete la quantità o eliminate del tutto i peperoncini).
Scaldate 2 cucchiai di olio extravergine in una padella e unite ½ cucchiaino di fieno greco e ½ cucchiaino di semi di senape nera e tostateli finché le spezie non cominceranno a scoppiettare; aggiungete il composto frullato e lasciate insaporire a fuoco lento per 1 minuto, quindi unite un paio di mestoli di acqua e proseguite la cottura per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto e regolando di sale.
Tagliate a cubetti le melanzane e friggetele in abbondante olio di arachide per 4-5 minuti, finché non saranno dorate. Scolatele su carta da cucina.
Cuocete le tagliatelle in abbondante acqua bollente salata secondo i tempi riportati sulla confezione; scolatele e unitele alla salsa con un po' della loro acqua di cottura. Mescolate bene, lasciate insaporire per 1-2 minuti, quindi aggiungete le melanzane fritte.
Tritate le arachidi rimaste e distribuitele sulle tagliatelle; completate con un po' di coriandolo tritato e un filo di olio extravergine.

Quesadilla all'italiana con Asiago *pag. 54* **Avocado, fagioli rossi e melagrana** *pag. 66*

Si può accostare un bianco fresco ma di buon corpo, come un **Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico Superiore**. Il Bucci 2021 di Villa Bucci, con profumi di mela Golden e mandorla, ha la **finezza** e il carattere giusti. Anche al super.
17 euro, villabucci.com

Zuppa di barbabietola e cocco *pag. 54*
Insalata di mais e carote *pag. 65*

Provate un abbinamento diverso, scegliendo un vino dolce ed effervescente, come il **Moscato d'Asti**, che è un ottimo compagno dei piatti leggeri e speziati. Ci piace il 2021 dei Fratelli Grimaldi che nasce da vigne vecchie e ha **eleganza** ed equilibrio.
10 euro, fratelligrimaldi.it

Crostini con senape, prosciutto cotto e formaggio *pag. 54*

Serviti per aperitivo o all'antipasto, i crostini stanno molto bene con una bollicina Metodo Classico. L'**Alto Adige** Athesis **Brut** 2019 di Kettmeir è un mix di chardonnay, pinot bianco e pinot nero, con tutta la **freschezza** dei vini di montagna.
25 euro, kettmeir.com

Riso di casa al pomodoro e peperoncino *pag. 57*
Manioca e peperoni *pag. 65*

Ci vuole un vino leggero e non troppo acido, come i **rosati** del Sud Italia. Novità appena presentata è il Clo' de Girofle 2021 della cantina pugliese Garofano: **negroamaro** con una piccola percentuale di Montepulciano, è fruttato e speziato, con profumi che ricordano il chiodo di garofano. *19 euro, vinigarofano.it*

GNOCCHI CON SUGO DI AGNELLO, ZENZERO E ARACHIDI

Cuoco Prince Asford
«Questo primo piatto è nato pensando al *fufu*, una pappa a base di farina di manioca e di farina di platano dalla consistenza molto simile agli gnocchi, che accompagna secondi di carne o di pesce conditi con sughi particolarmente ricchi».

Impegno Medio
Tempo 2 ore e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g patate
500 g polpa di agnello
300 g pomodori costoluti
200 g farina 00
200 g burro di arachidi
200 g cipolla
100 g zenzero fresco
30 g concentrato di pomodoro
1 peperoncino
rosmarino
sale

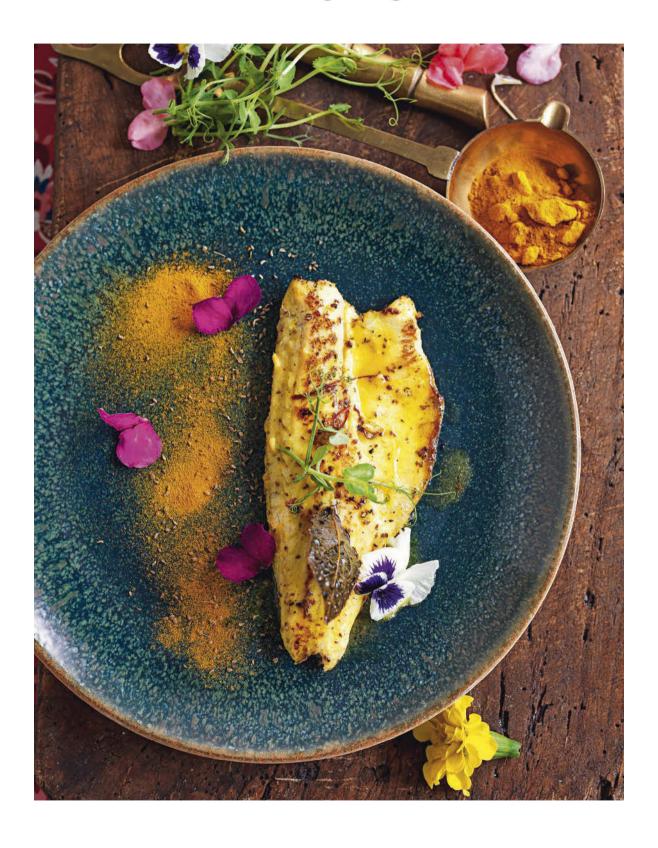
Lessate le patate intere, sbucciatele e schiacciatele con lo schiacciapatate; impastate subito il purè ottenuto con la farina, regolando di sale.
Infarinate il piano di lavoro e modellate gli gnocchi, formando prima un cordoncino di circa 1 cm di diametro con l'impasto, quindi tagliandolo in pezzetti di circa 1 cm; modellate, infine, gli gnocchi sui rebbi di una forchetta.
Mescolate il burro di arachidi con 400 g di acqua e frullate con un frullatore a immersione, amalgamando bene il composto. Portate sul fuoco e cuocete, mescolando con una frusta, per circa 5 minuti, finché non comincerà ad addensarsi. Coprite con un coperchio, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per altri 25 minuti, mescolando di tanto in tanto.
Tagliate i pomodori a pezzi; pelate lo zenzero e la cipolla e riducete a pezzi anch'essi. Frullate tutto con il peperoncino, gli aghi di un rametto di rosmarino e 500 g di acqua.
Tagliate a tocchetti la polpa di agnello e cuocetela in una pentola con 15 g di sale e il frullato di pomodori, cipolla e zenzero per circa 35 minuti, a fuoco medio e a pentola semicoperta. Unite la salsa di arachidi e 200 g di acqua e proseguite la cottura per altri 30 minuti, a pentola semicoperta; aggiungete anche il concentrato di pomodoro, mescolate e proseguite la cottura per altri 20-25 minuti, sempre a pentola semicoperta.
Cuocete gli gnocchi in acqua bollente salata, finché non saranno venuti a galla; scolateli con un mestolo forato, conditeli con il sugo e portate subito in tavola.

PESCI

Spigola alle spezie indiane

Piatto delle patatine fritte **Wald**, tovaglietta americana **Atelier Habibi**, piatto del merluzzo **Maisons du Monde**, tovaglia messicana collezione privata.

Cozze aromatiche con patatine fritte e due maionesi

Merluzzo in aguachile alla mediterranea

SPIGOLA ALLE SPEZIE INDIANE (*TAKA TAK*)

Cuoca Ritu Dalmia

«In Italia si usano più spesso le foglie delle erbe, mentre in India i semi. Il sapore della carambola ricorda quello del timo. Per me il pesce con la carambola è un matrimonio da paradiso».

Impegno Facile
Tempo 30 minuti più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 filetti di spigola (in alternativa orata, merluzzo o ricciola)

PER LA MARINATA

- yogurt
- curcuma
- semi di carambola
- peperoncino rosso in polvere
- zenzero fresco – miele
- succo di lime
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe nero

PER LA SALSA

- burro – semi di carambola
- succo di lime
- zafferano in stimmi – sale

PER LA MARINATA

Tostate in un tegamino 1 cucchiaino di semi di carambola, ½ cucchiaino di pepe nero e ½ cucchiaino di peperoncino, per circa 3 minuti, finché non sentirete il loro profumo. Polverizzate le spezie in un mortaio, quindi unite 1 cucchiaino di zenzero tritato e continuate a pestare; aggiungete infine 2 cucchiai di yogurt, 1 cucchiaino di miele, una presa di sale, 1 cucchiaino di succo di lime, 1 cucchiaino di curcuma e 3 cucchiai di olio, amalgamando bene.
Versate il composto sui filetti di pesce e riponete in frigorifero per 1 ora.
Oliate una padella piatta e grigliate il pesce per circa 2 minuti per lato.

PER LA SALSA

Scaldate 2 cucchiai di burro, unite ½ cucchiaio di semi di carambola, ½ cucchiaio di succo di lime e 1 cucchiaio di acqua; lasciate ridurre per 1 minuto, regolate di sale, quindi unite 2-3 stimmi di zafferano, precedentemente reidratati in acqua tiepida, e lasciate ridurre ancora per un paio di minuti.
Disponete il pesce nei piatti, irroratelo con la salsa e completate a piacere con fiori, erbe e abbondante curcuma in polvere.

COZZE AROMATICHE CON PATATINE FRITTE E DUE MAIONESI

Cuoca Joëlle Néderlants

«Piatto icona in Belgio, le patatine fritte erano un tempo fritte nel grasso di bue. Noi le abbiamo cucinate con la stessa tecnica, in doppia frittura, ma con olio di arachide. Per le cozze, classica abbinata, abbiamo usato invece tipici profumi mediterranei».

Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 kg cozze
- 1,5 kg patate
- 300 g maionese
- 150 g peperone rosso
- 2 cuori di sedano
- 1 cipolla
- 1 foglia di alloro
- aglio – timo
- senape
- prezzemolo – pepe
- vino bianco secco
- olio di arachide
- olio extravergine di oliva

Pelate le patate e tagliatele a bastoncini. Sciacquatele sotto l'acqua, dentro una ciotola, finché l'acqua non sarà trasparente.
Asciugatele bene con carta da cucina e friggetele in abbondante olio di arachide, a 160 °C, per circa 8-10 minuti: con questa prima cottura, le patate si ammorbidiscono e cuociono bene all'interno. Scolatele su carta da cucina e mantenete l'olio caldo.
Pulite le cozze e sciacquatele.
Mondate e tritate la cipolla, il sedano e il peperone. Preparate un mazzetto con l'alloro, timo e prezzemolo, legando con spago da cucina.
Scaldate in una casseruola un filo di olio extravergine, unite le verdure tritate e fatele appassire per 2 minuti.
Aggiungete le cozze e il mazzetto aromatico, mescolate, pepate e sfumate con ½ bicchiere di vino.
Coprite con un coperchio e cuocete per circa 2 minuti, finché le cozze non si saranno aperte.
Friggete nuovamente le patatine, questa volta in olio di arachide a 190 °C, in modo da dorarle creando una crosticina croccante all'esterno.
Mescolate metà della maionese con 1 cucchiaino di senape. Mescolate la maionese rimasta con ½ spicchio di aglio spremuto e 1 cucchiaio di prezzemolo tritato.
Servite le cozze con le patatine, accompagnando con le due maionesi.

MERLUZZO IN AGUACHILE ALLA MEDITERRANEA

Cuoco Gabriel Renteria Linda

«Antenato del più noto ceviche, un tempo l'aguachile si preparava solo con acqua e peperoncini, da qui il nome *agua* (acqua) e *chile* (peperoncino). Con la mia salsa ho convertito anche alcuni amici che detestavano il coriandolo: come tutte le cose, basta saperle dosare. "Contaminando" la salsa con olio extravergine, limone, prezzemolo e capperi e sostituendo i gamberi crudi con il merluzzo cotto, il gusto diventa più delicato, adatto a tutti i palati».

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g filetto di merluzzo senza pelle
- 15 g capperi dissalati (1 cucchiaio)
- 10 g un ciuffo di coriandolo fresco
- 5 g prezzemolo fresco
- 1 peperoncino verde tipo *chile serrano*
- 1 lime
- 1 limone
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

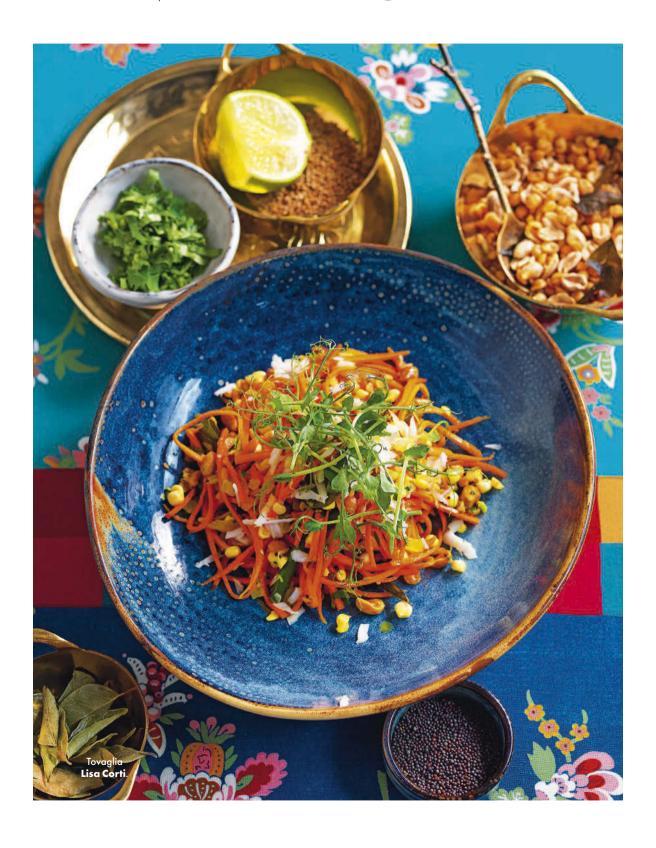
Preparate la salsa aguachile: frullate le foglie di coriandolo e di prezzemolo (tenetene da parte qualcuna intera per completare) con il succo del lime e di ½ limone, un pizzico di sale, 2 cucchiai di olio e il peperoncino verde.
Ungete con un filo di olio una padella antiaderente, scottatevi il merluzzo a fuoco vivace per 2-3 minuti per lato, poi salate leggermente, chiudete con il coperchio e proseguite a fuoco basso per altri 5-6 minuti.
Distribuite il merluzzo nei piatti, completate con 1 cucchiaio di capperi, la salsa aguachile e, a piacere, spicchi di limone o di lime.
Completate con foglioline di prezzemolo o di coriandolo.
L'INGREDIENTE Il *chile serrano* è un peperoncino verde intero originario del Messico. Non troppo piccante, si può sostituire con altre varietà simili.

VERDURE

Tovaglia **Lisa Corti**.

Insalata di mais e carote

Piatto ovale della manioca **Novità Home**, cucchiaio **Villa D'Este Home Tivoli**, tovaglia **Atelier Habibi**, tovaglietta americana dell'avocado **Lisa Corti**.

Manioca, peperoni e besciamella al cumino

INSALATA (*SUNDAL*) DI MAIS E CAROTE

Cuoca Ritu Dalmia

«Una delle feste più importanti dell'India è il Navratri, che si celebra nell'arco di nove giorni. Ogni giorno si cucina un particolare cereale o lenticchia, da offrire alla dea Durga, che rappresenta la vittoria del bene sul male. Nel Tamil Nadu, il sundal viene preparato il quarto giorno. Ottimo da mangiare d'estate, per pranzo, è leggero, delizioso e contiene tutte le spezie di cui abbiamo bisogno per disintossicarci durante i mesi più caldi. La ricetta originale prevede l'uso di ceci, ma io preferisco questa versione con mais e carote in cui uso l'olio extravergine di oliva, un tocco italiano in tanti dei miei piatti».

Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 35 g arachidi tostate
- 35 g lenticchie piccole lessate
- 3 tazze di chicchi di mais
- 1 tazza di fagiolini a pezzi
- 1 tazza di carote tagliate a nastro
- ½ tazza di cocco fresco grattugiato
- ¼ di tazza di coriandolo tritato
- 7 foglie di curry
- 2 cucchiai di cipolla tritata
- ½ lime
- ¼ di cucchiaino di semi di senape nera
- ¼ di cucchiaino di curcuma in polvere
- ¼ di cucchiaino di asafoetida in polvere
- zucchero semolato
- olio extravergine di oliva
- sale

Lessate il mais e i fagiolini in acqua bollente salata fino a cottura. Unite le carote e scottatele per 1 minuto, quindi scolate tutto.
Scaldate un filo di olio in una padella e unite la senape, la curcuma, l'asafoetida e le foglie di curry; quando i semi cominceranno a scoppiettare aggiungete anche la cipolla, le arachidi e le lenticchie e fate cuocere finché le cipolle non si saranno ammorbidite. Unite il composto alle verdure bollite, aggiungendo anche il cocco e il coriandolo; regolate di sale e mescolate bene.
Scaldate in una padella una presa di sale e una di zucchero; unite il succo di ½ lime, mescolate e versate sul sundal. Mescolate, lasciate insaporire e servite fresco.

Avocado, fagioli rossi e melagrana

«Le identità collettive, anche quelle legate al cibo, si costruiscono storicamente, nella dinamica del colloquio fra uomini, esperienze, culture diverse»

MASSIMO MONTANARI

MANIOCA, PEPERONI E BESCIAMELLA AL CUMINO

Cuoco Prince Asford

«In Ghana esiste un piatto simile, con un tubero chiamato yam; l'ho rivisitato, usando la manioca che in Italia si trova più facilmente. Di solito lo yam si accompagna con un sugo che io ho sostituito con una specie di peperonata, cotta con olio extravergine di oliva anziché con l'olio di palma». →

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 500 g **manioca**
- 200 g **latte**
- 150 g **pomodoro**
- 150 g **peperone rosso pulito**
- 150 g **peperone giallo pulito**
- 80 g **carote a fili**
- 30 g **concentrato di pomodoro**
- 20 g **burro**
- 15 g **farina 00**
- 2 **peperoni friggitelli**
- **cumino in polvere**
- **semi di cumino**
- **basilico**
- **pane casereccio**
- **olio di arachide**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Mondate la manioca, eliminando la buccia e i pezzi striati di grigio (otterrete circa 450 g di polpa bianca). Tagliatela a cubetti, togliendo il filo centrale, quindi lavatela, per eliminare parte dell'amido.
Tagliate i peperoni a pezzetti; tagliate a pezzetti anche i pomodori, eliminando i semi.
Cuocete la manioca in acqua bollente salata per 50 minuti. Scolatela, tenendo qualche cucchiaio dell'acqua di cottura.
Raccogliete in un tegame l'acqua di cottura della manioca, 3 cucchiai di olio extravergine e il concentrato di pomodoro e cuocetevi i peperoni, per circa 12 minuti, mescolando bene. Aggiungete i pomodori e cuocete ancora per 15 minuti, regolando di sale. Unite, infine, la manioca e lasciate insaporire per circa 3 minuti.
Tritate grossolanamente i peperoni friggitelli.
Preparate una besciamella: in una casseruola fondete il burro con la farina, quindi unite il latte e mescolate con una frusta, finché la besciamella non si sarà addensata; aggiungete ½ cucchiaino di cumino in polvere e mescolate bene.
Scaldate abbondante olio di arachide e friggetevi i fili di carota per 2 minuti, finché non saranno croccanti, quindi scolateli su carta da cucina.
Servite la manioca con i peperoni, completando con la besciamella al cumino, i friggitelli tritati, le carote fritte, i semi di cumino e foglioline di basilico fresco; accompagnate con fette di pane casereccio abbrustolite.

Tagliatelle con salsa al tamarindo *pag. 57*

Optate per una **birra ambrata** e saporita, come la particolare Nora di Baladin a base di malto d'orzo, malto di frumento, khamut, luppolo, **spezie** e scorze di agrumi. Ha un grado alcolico medio, buona persistenza e un finale che ricorda lo zenzero. Non servitela troppo fredda, sui 10-12 °C.
10 euro, baladin.it

Gnocchi con sugo di agnello, zenzero e arachidi *pag. 58*

Va bene un rosso vellutato e di medio corpo, come un **Ripasso della Valpolicella**. Tra gli storici della denominazione c'è quello di Bolla: il Classico Superiore Le Poiane 2018 è **avvolgente** e profuma di frutti neri, vaniglia e spezie.
15 euro, gruppoitalianovini.it

Spigola alle spezie indiane *pag. 62*

Questo pesce delicato, con un intingolo dolce e speziato, si valorizza con un **Franciacorta Satèn**. Ci piace quello di Vigna Dorata per i suoi profumi di pesca e fiori bianchi e per la sensazione di una consistenza quasi **cremosa** che dà al palato.
19 euro, vignadorata.com

Cozze aromatiche con patatine fritte *pag. 62*

Abbiamo scelto l'abbinamento con un bianco fresco, minerale e leggermente aromatico. Ideale il **Valle Isarco Müller Thurgau** 2021 di Cantina Valle Isarco: si beve con grande **facilità** e ha piacevoli aromi di fiori di sambuco.
10,50 euro, cantinavalleisarco.it

AVOCADO, FAGIOLI ROSSI E MELAGRANA

Cuoco Gabriel Renteria Linda

«A casa dei miei parenti, in Messico, l'insalata si trasforma in un piatto conviviale abbondante e coloratissimo. Un grande misto di verdure di ogni tipo, avocado, fagioli, frutta e semi, che con il pane diventa quasi un piatto unico. Per renderlo ancora più sostanzioso si può aggiungere del mais. Con melagrana, rucola e olio extravergine riesco a dare un carattere italiano e fresco al mix messicano di avocado e fagioli».

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 230 g **fagioli rossi lessati**
- 100 g **lattughino**
- 50 g **rucola**
- 30 g **semi di chia**
- 2 **avocado**
- 2 **melagrane**
- **lime**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

Tostate i semi di chia in una padellina antiaderente per 3-4 minuti, finché non sprigioneranno il loro aroma.
Pulite gli avocado, tagliateli prima a metà girando intorno al nocciolo centrale, poi sbucciateli e tagliateli a fettine sottili: scegliete frutti morbidi, ma non troppo cremosi.
Sciacquate i fagioli rossi dall'acqua di conservazione e conditeli con un pizzico di sale e di pepe.
Tagliate la calotta superiore delle melagrane, fino a scoprire i chicchi, quindi prelevateli con il cucchiaio.
Condite la rucola e il lattughino con un filo di olio extravergine, un pizzico di sale e il succo di 1 spicchio di lime.
Distribuite l'insalata nei piatti con sopra metà avocado a fette per ciascuno, abbondanti chicchi di melagrana, i fagioli rossi e i semi di chia tostati.

CARNI E UOVA

Piatto dei tacos **Tognana**, americana e tovagliolo **Lisa Corti**.

Tacos con guancia fondente alla piemontese e salsa piccante

Piattini bianchi e blu del filetto **Wald**, piatto piano dell'uovo impanato **Maisons du Monde**, tovaglia e tovagliolo **Atelier Habibi**.

Filetto di maiale allo sciroppo di Liegi, friggitelli e cipolline

Uovo impanato, fagioli dell'occhio e platano croccante

Tovaglia
Lisa Corti.

Kofta (polpette)

TACOS CON GUANCIA FONDENTE ALLA PIEMONTESE E SALSA PICCANTE

Cuoco Gabriel Renteria Linda

«Mi sono innamorato della ricetta della guancia di manzo in Piemonte, quando mi trovavo lì per registrare il mio primo disco. Ho pensato che sarebbe stata sublime da mangiare con le mani, dentro una tortilla messicana come quelle della nonna. La guancia conserva il sapore robusto della tradizione, ma acquista freschezza e un che di pungente con il coriandolo e la salsa *taquera*, tipico accompagnamento dei tacos».

Impegno Medio
Tempo 2 ore e 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **600 g guancia di manzo**
- **300 g vino rosso fermo**
- **180 g farina di mais bianco precotta per tortillas**
- **3 gambi di sedano**
- **2 cipolle**
- **1 pomodoro grande**
- **peperoncino secco mediamente piccante (*chile de árbol*)**
- **coriandolo fresco**
- **olio extravergine di oliva**
- **lime**
- **sale**

PER LA GUANCIA

Mondate le cipolle e il sedano.
Preparate il brodo vegetale facendo bollire per 20-30 minuti 500 g di acqua con ½ cipolla e 2 gambi di sedano, senza aggiungere sale.
Tagliate a dadini il rimanente gambo di sedano e l'altra mezza cipolla; fateli appassire in una casseruola ampia e antiaderente con 2 cucchiai di olio, 1 cucchiaino di peperoncino e un pizzico di sale per 13-15 minuti.
Dividete la guancia in 4 pezzi più piccoli e rosolateli in padella con un filo di olio ben caldo, a fuoco vivace, per 1 minuto e 30 secondi per parte.
Aggiungete la guancia rosolata nella casseruola con il soffritto, bagnate con il vino, 300-400 g di brodo, coprite con il coperchio e cuocete a fuoco basso per circa 2 ore.

PER LE TORTILLAS

Mescolate in una ciotola la farina con un pizzico di sale e 200 g di acqua o poco più, incorporandola via via, finché non otterrete un impasto liscio e consistente, simile a una frolla. Dividetelo in 12 palline di circa 30 g ciascuna.
Sistemate un foglio di carta da forno sull'apposita tortillera oppure sul piano di lavoro, infarinate leggermente la carta e ponete al centro una pallina di impasto; coprite con un altro foglio di carta da forno e pressate, finché non otterrete una tortillas di 10-12 cm di diametro e spessa non più di 3-4 mm. Senza usare la tortillera, appiattitele con il fondo di una padella o di una ciotola rotonda: ci vorrà un po' più di forza. Preparate in questo modo 12 tortillas.
Scaldate bene una padella ampia e antiaderente, senza aggiungere condimenti, e tostatevi via via le tortillas per 1 minuto per lato: dovranno crearsi in superficie delle piccole bollicine dorate. Conservate le tortillas pronte avvolte in un canovaccio pulito, in modo che restino tiepide e non si asciughino.

PER LA SALSA TAQUERA

Scaldate un filo di olio in una padella (usate la stessa delle tortillas) e rosolatevi per 3-4 minuti a fuoco vivo, 1 cipolla tritata, il pomodoro e un tocchetto di peperoncino a piacere; frullate tutto con 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale, ottenendo una salsa.

PER COMPLETARE

Sfilacciate la guancia di manzo con il cucchiaio di legno.
Adagiate 3 tortillas in ogni piatto, farcite ciascuna con 1 cucchiaio abbondante di guancia di manzo e coriandolo tritato.
Accompagnate con la salsa taquera e spicchi di lime: aggiungete un po' di salsa o un po' di succo a ogni morso.

FILETTO DI MAIALE ALLO SCIROPPO DI LIEGI, FRIGGITELLI E CIPOLLINE

Cuoca Joëlle Néderlants

«Lo sciroppo di Liegi è una specie di "melassa" ottenuta riducendo il succo di mele. Se volete farlo in casa, addensate sul fuoco 1,2 litri di succo di mela per circa 1 ora e 15 minuti o finché il succo non avrà raggiunto una consistenza sciropposa. Raffreddandosi, si condenserà ulteriormente. Noi l'abbiamo usato con il filetto di maiale, ispirandoci al classico abbinamento con le mele tipico della cucina italiana del Nordest».

Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g cipolline borettane pulite**
- **600 g 1 filetto di maiale**
- **400 g peperoni friggitelli**
- **timo**
- **alloro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Salate e pepate il filetto, cospargetelo con un trito di timo e rosolatelo su tutti i lati in una padella con un filo di olio, in circa 6-7 minuti.
Aggiungete le cipolline, un paio di foglie di alloro, 2 cucchiai di sciroppo di Liegi, sale e pepe e cuocete finché il filetto non raggiunge i 58 °C al cuore, per circa 20 minuti, voltandolo più volte. Le cipolle, in cottura, rilasceranno un po' di acqua, che servirà a diluire lo sciroppo e i succhi della carne, creando una salsa. Controllate l'evaporazione durante la cottura e, se sarà necessario, aggiungete un goccio di acqua.
Saltate a parte, in un'altra padella, i friggitelli con un filo di olio, per 8-10 minuti.
Servite l'arrosto con il suo sugo e le cipolline; completate con i friggitelli, la nota mediterranea in un piatto di impronta più continentale.

UOVO IMPANATO, FAGIOLI DELL'OCCHIO E PLATANO CROCCANTE

Cuoco Prince Asford

«In questo piatto del pranzo ghanese ho introdotto l'olio extravergine di oliva e la passata di pomodoro al posto dell'olio di palma, che dà un colore leggermente rosso, ho scelto gli italiani fagioli dell'occhio e infine ho impanato l'uovo per dargli un'aria gourmet».

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 12 ore di ammollo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **300 g passata di pomodoro**
- **250 g 1 platano maturo**
- **150 g fagioli dell'occhio**
- **75 g pangrattato**
- **75 g polvere di mais estruso (in alternativa frullate degli snack al mais)**
- **70 g burro**

→

30 g concentrato di pomodoro
6 uova
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale

Ammollate i fagioli per una notte, quindi lessateli in una casseruola con abbondante acqua, per circa 40-45 minuti, regolando di sale. Unite il concentrato di pomodoro e fate cuocere ancora per 5 minuti.
Cuocete la passata di pomodoro con il burro e un filo di olio extravergine per 10 minuti, quindi frullate tutto con un frullatore a immersione. Condite i fagioli con questa salsa.
Sbucciate il platano, tagliatelo in fettine oblique, immergetele in acqua salata e lasciate riposare per 10 minuti, quindi scolatele e asciugatele su carta da cucina.
Friggetele in abbondante olio di arachide ben caldo per circa 5 minuti, finché non saranno dorate e croccanti.
Cuocete 4 uova in acqua bollente per 5 minuti. Sgusciatele e impanatele, passandole in 2 uova sbattute, poi nel pangrattato, quindi ancora nelle uova sbattute e, infine, nella polvere di mais.
Friggete le uova in abbondante olio di arachide ben caldo, uno alla volta, per 1 minuto, girandole per farle dorare uniformemente. Scolatele su carta da cucina.
Servitele con i fagioli e il platano.

KOFTA (POLPETTE)

Cuoca Ritu Dalmia
«Sono molto simili alle polpette italiane, perciò mi piace credere che tra il cibo italiano e quello indiano ci sia una sorta di continuità favorita dalle dominazioni arabe».

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g carne di manzo macinata finemente
160 g yogurt
120 g passata di pomodoro
100 g cipolla
4 baccelli di cardamomo
4 chiodi di garofano
3 spicchi di aglio
1 bastoncino di cannella
peperoncino rosso in polvere
curcuma in polvere
zenzero fresco
asafoetida
farina di ceci
olio di senape da cucina (in alternativa, olio extravergine) – sale
olio extravergine di oliva

Scottate in una padella la carne macinata con qualche cucchiaio di acqua per 1 minuto, quindi eliminate l'acqua, scolando bene la carne. Rimettete la carne nella padella e cuocetela per un paio di minuti; eliminate di nuovo il liquido che avrà rilasciato. Unite 2 cucchiai di yogurt, 1 cucchiaino di peperoncino rosso in polvere, 1 cucchiaio di zenzero grattugiato, un bel pizzico di asafoetida, 2 spicchi di aglio, precedentemente ridotti in purea, 50 g di cipolla tritata e 2 cucchiai di farina di ceci. Impastate tutto e regolate di sale.
Formate delle polpette grandi come una pallina da ping pong, unendo eventualmente altra farina di ceci per dare la giusta consistenza.
Infarinate le polpette nella farina di ceci.
Scaldate qualche cucchiaio di olio extravergine in una padella poco profonda e rosolate le polpette, per circa 5 minuti, finché non saranno dorate.
Scaldate in una padella 50 g di olio di senape o extravergine, unite la cannella, i chiodi di garofano, i baccelli di cardamomo e un bel pizzico di asafoetida. Quando le spezie cominceranno a sfrigolare, unite 50 g di cipolla tritata e proseguite la cottura, finché la cipolla non avrà preso un colore rosato.
Aggiungete 1 cucchiaio di zenzero grattugiato, lo spicchio di aglio precedentemente ridotto in purea, e ½ cucchiaino di curcuma; abbassate la fiamma, lasciate insaporire per 1 minuto, quindi unite anche la passata di pomodoro e lo yogurt rimasto, continuando a cuocere a fiamma bassa, mescolando, per 4-5 minuti.
Unite le polpette e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti.
Servitele a piacere con germogli di soia, insalata, riso o pane croccante.

Merluzzo con salsa aguachile *pag. 62*

Il sapore acido e piccante del condimento è bilanciato da uno spumante fragrante, con qualche grammo di zucchero. L'abbinamento con il **Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg Brut** RDO Ponente 2021 di Masottina, grazie alle sue gradevoli note di **zenzero** e lime, è particolarmente riuscito. *16 euro, masottina.it*

Tacos con guancia alla piemontese e salsa piccante *pag. 71*

Perché il matrimonio tra Piemonte e Messico sia ancora più riuscito, scegliete un rosso della regione, strutturato ma poco **tannico**, come l'aromatico **Ruché di Castagnole Monferrato**. Ci piace l'annata 2021 di Bava per il suo sapore speziato e persistente. *13 euro, bava.com*

Filetto di maiale allo sciroppo di Liegi, friggitelli e cipolline *pag. 71*

Stappate un rosso ricco e **morbido**, come quelli del Sud Italia. Una bella accoppiata è con il **Sicilia Syrah** Kaid 2019 di Alessandro di Camporeale, che ha un gusto fruttato e speziato, con note di pepe nero. *19 euro, alessandrodicamporeale.it*

Uovo impanato, fagioli dell'occhio e platano croccante *pag. 71*

Per le ricette con le uova, sono adatti vini bianchi di media struttura. Va bene, per esempio, il **Pinot Grigio** 2021 di Ronco Blanchis, di bella **intensità aromatica**, con profumi di pietra focaia e frutta estiva, come albicocca e nespola, e un gusto secco e sapido. *18 euro, roncoblanchis.it*

DOLCI

Torta frangipane di prugne

Croccante di cocco e zenzero e yogurt all'olio di oliva

Piattini a forma di pera del croccante **Federica Massimi**.

Cialde con crema di ricotta

TORTA FRANGIPANE DI PRUGNE

Cuoca Joëlle Nédérlants

«In Belgio sono molto comuni le torte con la frutta; la base può essere di frolla, di sfoglia oppure di pasta lievitata, tirata molto sottile. La crema frangipane si usa, invece, in sfoglie monoporzione. Qui ho unito i due tipi di dolce in una torta grande, farcita con una crema frangipane all'italiana più leggera (senza la pasticciera, solitamente prevista nella ricetta) e la frutta fresca sopra».

Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- **500 g prugne**
- **230 g 1 pasta sfoglia stesa**
- **100 g burro**
- **100 g farina di mandorle**
- **90 g zucchero semolato**
- **2 uova – limone**
- **zucchero a velo**
- **gelatina spray**

Fate ammorbidire il burro in una ciotola, quindi amalgamatelo con lo zucchero semolato e le uova. Incorporate poi la farina di mandorle e la scorza grattugiata di ½ limone.
Foderate uno stampo da crostata (ø 22 cm) con la pasta sfoglia, facendola un po' debordare. Bucherellatela sul fondo con una forchetta e versatevi la crema.
Infornate la torta a 175 °C per circa 25 minuti. Spolverizzatela con un po' di zucchero a velo e infornatela di nuovo per altri 10-11 minuti.
Tagliate intanto le prugne a spicchietti. Togliete la torta dal forno, coprite la superficie con le prugne. Spolverizzatele di zucchero a velo e infornate nuovamente per 8-10 minuti.
Sfornate e spruzzate un po' di gelatina spray sulle prugne per lucidarle.

CROCCANTE DI COCCO E ZENZERO E YOGURT ALL'OLIO DI OLIVA

Cuoco Prince Asford

«Venduto in forma di palline, questo croccante dal gusto molto fresco è uno dei tipici street food ghanesi. Ho aggiunto lo yogurt, per avere una nota acida, e l'emulsione all'olio di oliva per un aroma italiano».

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **400 g yogurt**
- **200 g cocco fresco**
- **200 g zucchero semolato**
- **50 g zenzero fresco**
- **1 limone – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Grattugiate finemente lo zenzero; riducete il cocco in scagliette usando la grattugia a fori grandi.
Mescolate lo yogurt con il succo di ½ limone.
Sciogliete lo zucchero in una padella, amalgamatevi prima lo zenzero grattugiato e quindi il cocco grattugiato; cuocete a fuoco medio basso per circa 15 minuti, finché la parte acquosa non sarà evaporata. Stendete il composto con una spatola su un tappetino di silicone e lasciatelo rapprendere.
Preparate un'emulsione con il succo di ½ limone, un pizzico di sale e 5 cucchiai di olio extravergine.
Distribuite lo yogurt nelle ciotole, completate con pezzi di croccante al cocco e zenzero e condite con l'olio al limone.

CIALDE CON CREMA DI RICOTTA

Cuoca Joëlle Nédérlants

«Questi biscotti-croccanti si chiamano *dentelles de Bruges*, come i famosi merletti creati nella città fiamminga fin dal XIII secolo, di cui ricordano la trama sottile ed elaborata. Farciti con una crema che si ispira al ripieno dei cannoli siciliani, compongono un riuscito binomio nordico-mediterraneo».

Impegno Facile
Tempo 45 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PEZZI

- **500 g ricotta di pecora**
- **125 g zucchero semolato**
- **100 g panna acida**
- **65 g farina 00**
- **60 g zucchero a velo**
- **60 g cioccolato fondente**
- **40 g burro**
- **30 g granella di mandorle**
- **2 arance biologiche**
- **cannella in polvere – sale**

Sciogliete il burro in una casseruola con 25 g di acqua.
Mescolate lo zucchero semolato con ½ cucchiaio di cannella, un pizzico di sale, la farina.
Mescolate tutto con una spatola, finché non avrete ottenuto un insieme omogeneo. Incorporate poi la granella di mandorle e fate riposare il composto in frigorifero, coperto, per circa 2 ore.
Dividetelo quindi in 20 palline e schiacciatele in dischi di circa 2-3 mm di spessore; disponeteli ben distanziati su placche foderate con carta da forno leggermente unta oppure, ancora meglio,con un tappetino in silicone antiaderente.
Infornate a 180 °C per 10-11 minuti.
Mescolate intanto la ricotta con la scorza grattugiata delle arance, lo zucchero a velo, la panna acida e il cioccolato fondente spezzettato.
Sfornate i biscotti e fateli raffreddare prima di staccarli dalla placca. Farciteli con la crema solo al momento di servirli.

Kofta *pag. 72*

Serve un rosso che sia insieme intenso e fresco. Il **Morellino di Scansano Riserva** 2019 di Fattoria Le Pupille, con un piccolo saldo di Cabernet Sauvignon, **avvolgente** e persistente, tiene testa alle spezie. *18 euro, fattorialepupille.it*

Torta frangipane e prugne *pag. 76*

Scegliete il **Brachetto d'Acqui**, **rosso dolce** e frizzante. Il Furetto 2021 di Vite Colte ha intensi profumi di fragola, ciliegia e petali di rosa e un gusto morbido e ben bilanciato dall'acidità, con un gradevole finale ammandorlato. *10,50 euro, vitecolte.it*

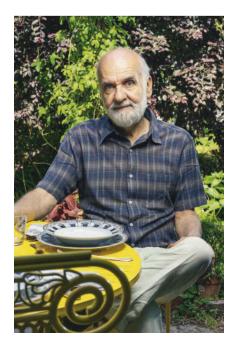
Croccante di cocco *pag. 76*
Cialde con crema di ricotta *pag. 76*

L'abbinamento è con un passito del Nord Italia che abbia dolcezza e acidità, come l'**Erbaluce di Caluso** Venanzia 2013 di La Masera. Con l'affinamento in piccole botti acquista un gusto **sfaccettato** con aromi tostati e un finale un po' ammandorlato. Servitelo sui 12 °C. *21 euro, lamasera.it*

TAVOLA D'ARTISTA CON GIARDINO

Qui sopra, una delle stanze della casa-museo di famiglia e, sotto, Barnaba Fornasetti al tavolo della sua prima collezione di arredi da giardino. Nella pagina accanto, in basso a sinistra, Piero Fornasetti all'opera circondato da un collage di Barnaba.

Così Barnaba Fornasetti accoglie gli amici nel verde della sua casa milanese trasformando ogni cena in un'azione artistica animata dall'estro giamaicano di un «cuoco per caso»

DI **FIAMMETTA FADDA**
FOTO **MAURIZIO CAMAGNA**

La cucina è bianca e tempestata di farfalle dipinte come sciamate lì dallo stupefacente giardino su cui affaccia la casa di Barnaba Fornasetti a Milano: ciliegi, nespoli, albicocchi, alberi di fico si intrecciano a glicini, ortensie, gelsomini, erbe aromatiche, seguendo un percorso ondivago che fa spazio ad angoli dove leggere, pensare, riposare, ricevere.

Qui, nello stesso quadrato verde davanti alla casa di famiglia dove il padre Piero aveva avviato la sua stamperia d'arte, Barnaba ama sostare e creare «ispirato dalla fusione fra il verde che cresce selvaggio e la sua modulazione per mano dell'uomo».

È una sorta di tavolozza sperimentale, che ha suggerito a questo artista eclettico il «Giardino delle nature possibili», la sua prima collezione di arredi per →

Barnaba Fornasetti assaggia la salsa per l'insalata di patate dell'amico artista e cuoco Hugh Findletar. Sotto, una raccolta di temi catalogata e archiviata accuratamente da Piero Fornasetti; gamberi scottati con salsa al curry per un brunch in giardino; vaso Tema e Variazioni, messo in produzione da Barnaba negli anni Duemila insieme a molti altri con lo stesso decoro ma espressioni del viso e forme un po' diverse.

vivere all'aria aperta presentata la scorsa primavera alla Milano Design Week. Ed ecco il verde punteggiato dai colori smaglianti delle sedie in acciaio, con gli schienali ispirati ai capitelli della Roma antica, con il carrello portavivande e il tavolo inciso a raggi secondo gli stilemi fornasettiani che trasformano gli oggetti quotidiani, i piatti, i bicchieri, le ciotole, in opere d'arte.

Tutti arredi pronti ad accogliere lo stesso felice andirivieni di persone illustri e comuni che popolava quelle stesse stanze nella Milano degli anni Cinquanta, quando Piero Fornasetti lì si ritrovava con Alberto Savinio, Giorgio De Chirico, Massimo Campigli, Lucio Fontana, in uno straordinario scambio creativo, politico e letterario. Spesso davanti a un casalingo «risott giald», il risotto giallo milanese. Oggi tutto è cambiato e nulla è cambiato: dal modello di creatività fuori di ogni corrente artistica, alle cene, ai concerti, agli incontri letterari che come allora avvengono a tavola e alla tavola sono ispirati. «Ogni mio invito è collegato a una apparecchiatura particolare. Il candelabro con una testa femminile che ho concepito di recente come centrotavola può rivelarsi, come dicono gli inglesi, un *conversation piece*, cioè uno spunto attorno a cui "accendere" scambi di idee». Tanto che a preparare le cene che ogni sabato animano la casa, c'è un «cuoco per caso». Hugh Findletar è giamaicano, appassionato di botanica, fotografo d'arte, creatore di una originale collezione di sculture in vetro intitolata «Flowerheadz». Fornasetti lo ha incontrato vent'anni fa e «appena ho scoperto che aveva doti culinarie da chef, l'ho assoldato».

Per gli ospiti, che siano di passaggio, come il premio Nobel Orhan Pamuk, o amici abituali con cui dialogare di poesia o fare musica («Ho in mente di creare il Ceramic Club»), Hugh è anche uno straordinario entertainer. Al suono della musica reggae a massimo volume, crea piatti italiani con un twist giamaicano o giamaicani con un twist italiano. Da ogni viaggio torna con le spezie locali: paprica affumicata, curry, pimento e la scienza dei condimenti appresa dalla bisnonna. Niente di complicato. Perché la formula dell'arte del ricevere di Barnaba Fornasetti è (apparentemente) semplice: «Buon cibo, naturale. Un buon vino. I commensali ben assortiti. Una musica di sottofondo». Per esempio? «Gli scampi al curry di Hugh. Vecchi amici più un paio di nuove conoscenze. La *Musica sull'acqua* di Händel, eseguita da Silete Venti!, i miei interpreti prediletti». ■

L'orata «jerk» di Hugh Findletar

«*Jerk* vuol dire stravagante, perché in cucina seguo l'estro. L'ispirazione inizia dal mercato. E spesso dal pesce che preparo con la mia tavolozza di spezie. Eccola: 1 cucchiaio di cipolla in polvere e uno di aglio. Di ciascuna spezia calcolo: 2 cucchiaini di pepe di Cayenna, pepe nero, timo secco, zucchero, sale; 1 cucchiaino di pepe di Giamaica, paprica, prezzemolo secco; ½ cucchiaino di chiodi di garofano, noce moscata, cannella, scaglie di peperoncino macinati; ¼ di cucchiaino di cumino macinato. Per un'orata di tre chili circa, mescolo e pesto queste spezie. Sfiletto il pesce, elimino la lisca centrale, sui lati interni lo accarezzo con questo mix. Lo ricompongo, ungo la parte esterna con poco olio. Lo cuocio in forno a 200 °C per 20 minuti. Ottimo anche per pollo o carne. A parte preparo il riso al vapore mettendo un rametto di aneto fresco nell'acqua che bolle».

AMATO NEL MONDO

In versione Spumante, Frizzante, Tranquillo e Sui Lieviti il **Prosecco**, *nelle sue molteplici espressioni, è oggi un vino universale. I numeri delle bottiglie prodotte, da capogiro, sono l'ultima tappa di un fortunato viaggio iniziato in Veneto e in Friuli nel Settecento*

DI **CARLO OTTAVIANO**, FOTO **MASSIMO BIANCHI**

Fresco, sapore facile e immediato, grado alcolico contenuto e un prezzo amico, anche per le bottiglie di maggior pregio. Se in tutto il pianeta si consumano ogni anno oltre 753 milioni di bottiglie di Prosecco, ci sono però anche diverse altre ragioni. Perché parliamo di un vino davvero «plurale»: c'è la prestigiosa Docg (denominazione che indica il massimo livello qualitativo) di Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore (che ha il suo vertice nel Cartizze, e le cui ripide colline coperte dai vigneti fanno parte del Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco), e la Docg di Asolo. E poi c'è il Prosecco Doc, e quando la raccolta delle uve (che vengono per lo più allevate in pianura), la vinificazione e l'imbottigliamento avvengono completamente nelle province di Treviso e di Trieste, si possono usare le menzioni speciali Prosecco Doc Treviso e Prosecco Doc Trieste; recentemente alla Doc si è aggiunto anche il rosé, con una piccola percentuale di uve pinot nero. Inoltre, ci sono versioni più o meno zuccherine, dal più secco Extra Brut al più dolce Dry. Infine (ma senza potersi fregiare del termine «Superiore», nel caso del Conegliano Valdobbiadene), ecco pure il Frizzante, rifermentato in autoclave come lo spumante, ma con una pressione inferiore; il Tranquillo, da uve molto mature; il Col fondo, che è il Prosecco originario, «ancestrale», entrato nelle due Docg con la definizione «Sui Lieviti».

Ma il successo di questo vino non è un improvviso exploit. Ha radici antiche, ben salde nel terreno, come quelle del vitigno rustico e vigoroso da cui trae origine: il glera. Nella letteratura, la prima citazione è del 1754 nel ditirambo *Il Roccolo* di Aureliano Acanti. La storia recente inizia invece nel Secondo dopoguerra con intraprendenti imprenditori e il boom delle vendite all'estero.

RICONOSCERLO

Fatte salve le differenze, talora notevoli, le diverse tipologie e denominazioni hanno in comune il colore paglierino scarico, i profumi fruttati e floreali, la buona armonia in bocca, con una acidità fresca e gradevole, e il corpo leggero. Al momento dell'acquisto, va sempre controllato che in etichetta ci siano i marchi di legge Docg e Doc.

VALORIZZARLO

Per le sue caratteristiche, il Prosecco ben si adatta in primo luogo all'aperitivo. Tuttavia – come precisano al Consorzio Conegliano Valdobbiadene – grazie alla variabilità del dosaggio zuccherino, alla moderata alcolicità e alla freschezza, il Prosecco si presta anche a un consumo a tutto pasto, nelle versioni Brut ed Extra Brut. La versione Extra Dry ha invece conquistato i mercati perché sta bene con i cibi agrodolci e piccanti, oltre che con molte ricette venete all'agro. A tavola, il segreto dell'abbinamento sta nel coniugare la sua personalità non invasiva con preparazioni che lascino emergere i sapori e gli aromi originali delle materie prime. Per gustarlo, la temperatura – come per tutte le bollicine – non deve mai scendere sotto i 5-6 gradi né superare i 7-8. Anche se i «tradizionalisti» lo apprezzano ancora servito nell'alta e stretta flûte, il bicchiere più adatto è ampio, a forma di tulipano, così da lasciare agli aromi la possibilità di sprigionarsi liberamente. ■

LA CARTA D'IDENTITÀ

— DOVE NASCE **Veneto e Friuli-Venezia Giulia.**

— DENOMINAZIONI **DOCG (Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore, Asolo Prosecco Superiore); DOC (Prosecco, Prosecco Treviso, Prosecco Trieste).**

— VITIGNO **glera (in misura minore storiche uve locali: verdiso, perera, bianchetta trevigiana, glera lunga).**

— METODI DI PRODUZIONE **Charmat con rifermentazione in autoclave; rifermentazione in bottiglia, senza sboccatura, per il tipo Sui Lieviti.**

— COLORE **paglierino scarico.**

— PROFUMO **fruttato e floreale.**

— GRADO ZUCCHERINO **(dal più secco al più dolce): Extra Brut, Brut, Extra Dry, Dry.**

— SAPORE **fragrante, con acidità fresca e gradevole.**

— ETÀ **non da invecchiamento, tranne rare eccezioni.**

— TEMPERATURA DI SERVIZIO **6-8 °C per il Metodo Charmat, 8-10 °C gli altri.**

— USO **dall'aperitivo a tutto pasto.**

Ringraziamo il **Consorzio di Tutela del Conegliano Valdobbiadene Prosecco DOCG** per le bottiglie fotografate in questa pagina.

LE CAPRETTE TI FANNO CIAO

A Vulcano, una delle isole Eolie, la natura domina benevolmente (fumarole a parte) sull'uomo, mentre gli animali pascolano tra eucalipti e lecci. Siamo andati a vedere com'è la vita del pastore

DI **ANGELA ODONE**, FOTO **BENEDETTO TARANTINO**

Da sinistra, Angela Odone insieme con la capra Manuelita, Immacolata Rifici con Gerardina e il pastore Tindaro, suo padre, con Nerina. Nella zona di Vulcano Piano, la più fertile dell'isola perché all'interno della caldera del vulcano più antico, ci sono pascoli e boschi, la vegetazione vigorosa oscilla tra quella della macchia mediterranea e quella di premontagna. Nella pagina accanto, Macchietta.

«Fare questo mestiere? È difficile, se uno non ce l'ha nel sangue. Essere pastore vuol dire non sapere che cos'è la domenica. Però stare all'aria aperta nella natura è così bello che ripaga di ogni fatica». Tindaro Rifici, uno degli ultimi due pastori di Vulcano, mi racconta la sua vita con trasporto, in particolare quella degli ultimi cinquant'anni, cioè da quando ha deciso di lasciare l'impresa edile di famiglia per dedicarsi solo alla pastorizia. Non c'è vulcanaro che non abbia un orto e qualche animale da cortile, per foraggiare la dispensa domestica, ma allevare duecento capre, cento pecore, cinquanta vacche, qualche maiale e svariate galline è un'altra cosa.

Si parte presto al mattino, specialmente d'estate per anticipare il grande caldo (con la sveglia anche alle 4) e ci si dirige verso i pascoli a Vulcano Piano, la zona centrale dell'isola, situata all'interno della caldera del cratere più antico, per visitare gli animali. «Si va con il progetto di fare qualcosa di preciso», racconta Tindaro, «ma bisogna essere elastici perché c'è sempre qualche imprevisto». Sul fuoristrada carica acqua e fave secche. Le capre sono autonome e intraprendenti e il cibo in qualche modo lo trovano spostandosi anche per diversi chilometri. E si capisce bene dove sono passate da come sono pareggiate le fronde degli alberi verso il basso, tutte perfettamente alla stessa quota: altezza muso-che-bruca.

Ci avviciniamo a piedi, apriamo il grande recinto dove sono state di notte, e subito capre e pecore si fanno intorno perché sanno che cosa portiamo e perché un saluto al proprio pastore non si nega. «Le capre sono birbanti», dice Tindaro accarezzandone un paio, «ne combinano sempre una (mentre mi parla, Macchietta, che vedete nella pagina a fianco, è saltata sul retro dell'auto e sta mangiando direttamente dal saccone delle fave) però si affezionano e mia figlia Immacolata, che mi aiuta e che se vorrà prenderà il mio posto, le chiama per nome».

È il momento di mungere le capre (non tutte perché alcune stanno allattando i capretti) e di tosare le pecore, perché fa caldo. Tindaro tira fuori dei grossi forbicioni piatti per fare questa operazione a mano. Immacolata afferra una pecora, la distende a terra, le lega le zampe perché non rischi, muovendosi, di farsi male, e con poche mosse delicate e rapidissime la tosa completamente. Siamo in due a osservarla con ammirazione e un poco di timore, io e l'agnello della pecora tosata, che non lascia la mamma per nessun motivo e controlla che tutto fili liscio. In un attimo la pecora è di nuovo libera e molto più leggera, a terra rimane una soffice montagna. «Una volta la lana si vendeva, venivano a prenderla dalla Sicilia, adesso non la vuole più nessuno e dobbiamo smaltirla. Mia mamma la filava», racconta Tindaro con un brillio negli occhi, «le sue calze e i suoi maglioni erano caldi come un abbraccio, in inverno ci si divertiva con quelli addosso».

Ci spostiamo verso un altro pascolo più in alto, in una bellissima pineta in una zona chiamata 'A Turricedda, per ripetere le stesse operazioni. Lì ci aspettano Manuelita, Gerardina e Nerina, che dopo aver svolto tutte le operazioni non ci lasciano andare via senza una dose di carezze. Ripartiamo ancora per altre due tappe e presto sarà ora di riprendere da capo il giro per radunare gli animali e ricoverarli nei recinti per la notte. Domani arriverà presto per ricominciare. ■

IL FUTURO

Esistono ingredienti vegetali ricchi di nutrienti e soprattutto di basso impatto ambientale. Portarli in tavola è un passo importante per contribuire a un domani migliore

NEL PIATTO

A CURA DI **ANGELA ODONE**, RICETTE **FABRIZIO MARINO**, TESTI **MARINA MIGLIAVACCA** E **VALERIA NAVA**
FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **ROBERTA MONTARULI**

Nel 2019, prima del Covid, l'ONU ha pubblicato l'ultimo rapporto che stima l'andamento della crescita della popolazione mondiale: secondo gli esperti, se oggi ci aggiriamo intorno ai 7,7 miliardi di persone, nel 2050 (cioè domani!) saremo 9,8 miliardi e nel 2100 sfioreremo gli 11,2 miliardi. Un bell'affollamento che provocherà non pochi problemi al pianeta e ci costringerà a fare i conti anche con la disponibilità alimentare.

Da molto tempo si discute su quali misure prendere per affrontare questo futuro ormai prossimo, guardando, come si suol dire, al di là del nostro orticello... E a proposito di orti, una dieta il più possibile vegetale potrebbe essere un buon inizio, purché si cerchi di variare il più possibile gli alimenti che siamo soliti consumare, in modo da favorire la biodiversità, patrimonio genetico della Terra.

Attualmente infatti le varietà coltivate si riducono a poche decine e le coltivazioni stesse sono per lo più intensive: una limitazione pericolosa, perché in questo modo i terreni non sviluppano la capacità di adattarsi alla continua evoluzione del nostro pianeta. Senza contare che esistono già ampie zone dove è particolarmente difficile che la terra dia frutto.

Così il World Economic Forum, organizzazione senza scopo di lucro che ha nel suo motto l'impegno a migliorare le condizioni del mondo, ha recentemente selezionato sette vegetali, alcuni dei quali quasi sconosciuti, che potrebbero aiutarci a ridurre l'impronta ecologica: hanno tutti in comune un basso impatto ambientale, un gusto piacevole e la caratteristica di essere facilmente coltivabili. Nella lista del Forum di Davos ci sono i familiari spinaci, funghi e lenticchie, poi le alghe, poi ancora l'okra che si comincia a vedere in giro anche da noi, e infine i decisamente meno noti fonio e moringa.

Ovviamente non sono gli unici: tra i cibi più sostenibili si trovano tanti legumi, nutrienti e in grado di arricchire i terreni di azoto, come la soia. Così come è da tenere in considerazione la grande varietà di cereali e pseudocereali, per esempio la quinoa e il grano saraceno, ricchi di proprietà nutrizionali e facilmente adattabili. Insomma, l'importante è imparare a pensare e a mangiare sostenibile. Scopriamo allora come questi «magnifici sette» potrebbero venirci in aiuto.

LENTICCHIE
Di buon auspicio

Partiamo dicendo che hanno un'impronta di carbonio 43 volte inferiore a quella della carne bovina. Inoltre hanno bisogno di poca acqua per crescere e sono ricche di ferro, acido folico e proteine. Una vera fonte di benessere, già largamente utilizzata e consumata da chi ha scelto un'alimentazione vegetariana.

OKRA
Che forza!

Chiamata anche gombo, è una delle verdure più resistenti al calore e alla siccità. È ricca di betacarotene e di altre sostanze antiossidanti. Coltivata inizialmente in Asia, oggi anche in Sicilia, compare in tante ricette da tutto il mondo. Il frutto è verde e dalla forma allungata, simile a un peperoncino a punta.

MORINGA
La pianta dei miracoli

Originaria dell'India, dove gode di ottima fama grazie alla sua altissima percentuale di antiossidanti, è resistente al calore e ha la capacità di crescere molto velocemente. È una delle piante più nutrienti sul nostro pianeta: macinata, può essere aggiunta a frullati o tisane e apporta vitamine A, B, C e ferro.

SPINACI
Tante fibre e poche calorie

Le verdure a foglia verde sono le più versatili, ricche di fibre, vitamine e minerali. In cucina sono preziosi e molto utilizzati grazie al loro sapore delicato: abbinati a pane, riso o cereali, costituiscono una vera fonte di benessere. Conditeli con il limone per favorire l'assimilazione del ferro che contengono.

FUNGHI
Proteine vegetali

Versatili, facili da coltivare e validi alleati dal punto di vista nutrizionale, i funghi hanno la capacità di crescere e adattarsi anche ai terreni più difficili. Sono ricchi di proteine e fibre e, grazie al loro sapore deciso, sono un valido sostituto della carne.

FONIO
L'antico cereale africano

Della famiglia del miglio, ha un particolare gusto che ricorda la nocciola. Cresce in terreni acidi e sabbiosi e matura in sole 6-8 settimane. I suoi chicchi sono piccolissimi, il che rende difficili le operazioni di scorticatura. Non contiene glutine ed è una buona fonte di fibre e di ferro.

ALGHE
Verdure di mare

Negli ultimi tempi abbiamo imparato ad apprezzarle in tavola grazie alla cucina orientale. Sono un'ottima fonte di acidi grassi (in particolare omega 3) e antiossidanti. Inoltre hanno la grande qualità di produrre ossigeno quando crescono. Le più famose: l'alga nori rossa, la wakame scura, ma anche la kombu, ricca di minerali.

FABRIZIO MARINO
Si forma in Toscana, tra alberghi e ristoranti, come il Cibreo, dove apprende le basi del gusto e conosce vari mentori. La sua carriera è continua ricerca: Londra, Giappone, Milano. È qui che incontra il suo più grande ispiratore, lo chef Pietro Leemann. Il lavoro al ristorante Joia lascia un'impronta indelebile nella sua idea di cibo bello e sano. Tornato a San Miniato, ha dato vita a Maggese, un innovativo progetto gastronomico di «cucina agricola spontanea» nel cuore della sua regione.

Tovaglia dei funghi **Westwing Home and Living**, tovaglioli e tovaglia degli spinaci **CoinCasa**, piatti e posate in legno, piatto fondo degli spinaci, vassoio in legno e bicchiere **CasaShop**, ciotola **Zafferano**.

FUNGHI AL CARTOCCIO CON POLENTA CROCCANTE

CAVIALE DI LENTICCHIE, MELANZANE E GIARDINIERA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 50 minuti
più 10 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA GIARDINIERA

- **500 g verdure mondate a tocchi (carote, cimette di cavolfiore bianco e giallo, peperone giallo, peperoni friggitelli, peperone rosso, sedano, finocchio, ravanelli)**
- **150 g vino bianco secco**
- **120 g aceto di vino bianco**
- **30 g zucchero di canna integrale**
- **3 g sale – 10 grani di pepe nero**
- **5 foglie di alloro**
- **2 chiodi di garofano**
- **2 bacche di ginepro**
- **2 baccelli di cardamomo**
- **1 pezzetto cannella**
- **½ spicchio di aglio**

PER LE LENTICCHIE E LE MELANZANE

- **200 g lenticchie nere**
- **2 melanzane nere**
- **tahina chiara (crema di sesamo, in alternativa crema di mandorle)**
- **aceto di vino – prezzemolo**
- **limone – olio di girasole**
- **olio extravergine – sale**

PER LA GIARDINIERA

Raccogliete in una casseruola l'aceto, il vino, il sale, lo zucchero, 170 g di acqua, gli aromi e fate bollire per qualche minuto; quindi immergetevi le verdure e alla ripresa del bollore spegnete; unite a piacere una scorza di limone. Fate riposare per 10 ore. Infine sgocciolate le verdure. Volendo conservarle, trasferitele in un barattolo e copritele di olio: durano 2-3 mesi.

PER IL CAVIALE E LE MELANZANE

Lavate le melanzane e infornatele a 250 °C per almeno 1 ora, girandole ogni tanto. Infine sfornatele, lasciatele intiepidire e tagliatele a metà per il lungo; conditele con pochissimo aceto, olio extravergine e sale.
Mettete a bagno in acqua fredda le lenticchie nere per 1 ora, poi scolatele e lessatele per 40 minuti circa a fuoco medio (in acqua non salata, così non si rompono). Salate alla fine e scolatele.
Mescolate la tahina con 20 g di olio di girasole, il succo di ½ limone e prezzemolo.
Servite le melanzane con la salsa, le lenticchie e la giardiniera.

SPINACI «STROPICCIATI»

FUNGHI AL CARTOCCIO CON POLENTA CROCCANTE

Impegno Facile
Tempo 1 ora più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA POLENTA

- **200 g farina di mais bramata**
- **125 g fagioli rossi lessati**
- **125 g fagioli borlotti lessati**
- **timo – salvia**
- **rosmarino**
- **semi di finocchio**
- **olio extravergine di oliva**
- **aglio – sale**

PER I FUNGHI

- **1 kg funghi cardoncelli**
- **10 foglie di alloro**
- **1 testa di aglio**
- **rosmarino**
- **salvia**
- **pepe bianco**
- **chiodi di garofano**
- **bacche di ginepro**
- **cannella in stecca – sale**
- **olio extravergine di oliva**

PER LA POLENTA

Portate a bollore 1 litro di acqua con 1 cucchiaio di olio e 1 cucchiaino di sale; versate poi la farina a pioggia e cuocete mescolando costantemente sul fuoco al minimo per circa 40 minuti.
Tritate 1 cucchiaino di semi di finocchio con un pezzettino di aglio, qualche foglia di salvia, qualche fogliolina di rosmarino e di timo.
Mescolate la polenta con gli aromi tritati e i fagioli.
Distribuite la polenta in uno stampo da plum cake foderato di pellicola alimentare e lasciate raffreddare.
Sformate la polenta, ormai fredda e soda, affettatela e abbrustolitela in padella con un velo di olio con aromi fino a rendere croccanti le fettine.

PER I FUNGHI

Preparate un cartoccio: distendete su una placca un grande foglio di alluminio, copritelo con un letto di rosmarino, salvia e alloro, unite 1 testa di aglio tagliata a metà nel senso della larghezza e accomodatevi i funghi tagliati a metà per il lungo; condite con olio extravergine, sale, grani di pepe, alcuni chiodi di garofano, un pezzetto di cannella e qualche bacca di ginepro.
Chiudete parzialmente il cartoccio per far uscire il vapore e infornate a 250 °C per 10-13 minuti.
Servite i funghi con la polenta. →

SPINACI «STROPICCIATI»

Impegno Facile
Tempo 25 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g spinaci freschi mondati
55 g crema di mandorle
2 pomodori ramati
parte verde di 1 porro
olive verdi
semi di sesamo
arachidi tostate
limone – acetosella rossa
olio di girasole – salsa di soia
sale – coriandolo fresco

Rosolate la parte verde del porro in 100 g di olio di girasole per profumarlo. Lasciate raffreddare.
Frullate 55 g di crema di mandorle con 150 g di acqua, un pizzico di sale, il succo di ½ limone, 1 cucchiaio di salsa di soia, unendo a filo circa 150 g di olio di girasole fino a ottenere una salsa cremosa tipo maionese.
Salate gli spinaci e lasciateli riposare per 1 ora, mescolandoli ogni tanto. Infine strizzateli.
Condite gli spinaci con l'olio al porro filtrato, 2 cucchiai di arachidi tostate, 2 cucchiai di semi di sesamo, i pomodori a tocchetti e 3 cucchiai di olive verdi a pezzetti. Completate con acetosella rossa e coriandolo.

SPIEDINI VEGETALI CON OKRA

SPIEDINI VEGETALI CON OKRA

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g okra fresca (lady fingers)
200 g peperone rosso a bastoncini
200 g carote a bastoncini
100 g pangrattato
30 g noci sgusciate
4 foglie di verza medie
1 mela Golden – curry – sale
paprica dolce affumicata
olio extravergine di oliva

Sbollentate l'okra in acqua bollente salata per 4-5 minuti dalla ripresa del bollore, poi scolatela in acqua fredda, sgocciolatela e asciugatela delicatamente con un canovaccio.
Sbollentate così anche le altre verdure.
Frullate il pangrattato con 1 cucchiaio di curry, 1 cucchiaino di paprica, le noci, un paio di cucchiai di olio e sale; dovrete ottenere un composto abbastanza fine.
Componete 4 spiedini alternando su ogni stecco l'okra, gli spicchi di mela e le verdure a bastoncini (in stagione, potete aggiungere 200 g asparagi bianchi); ungeteli di olio e passateli nel composto di pane.
Rosolate gli spiedini in padella su entrambi i lati fino a completa doratura. Spolverizzateli di sale appena prima di gustarli.

DOLCETTO ALLA MORINGA

Impegno Medio
Tempo 45 minuti più 4 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL DOLCETTO
400 g latte di mandorla
150 g fragole
150 g latte di cocco
50 g amido di riso
1 baccello di vaniglia
moringa in polvere
zucchero di canna – timo
limone – olio di girasole

PER IL CRUMBLE
200 g farina di riso
200 g zucchero di canna
200 g burro – sale
150 g farine di nocciole e mandorle
50 g nocciole, mandorle e anacardi tritati grossi

PER IL CRUMBLE
Amalgamate tutti gli ingredienti con un pizzico di sale ottenendo un composto sabbioso; distribuitelo in una placca foderata di carta da forno e infornate a 170 °C per 8-10 minuti.
Sfornate e fate raffreddare.
PER IL DOLCETTO
Condite le fragole con zucchero di canna, succo di limone e foglioline di timo.
Versate 300 g di latte di mandorla e il latte di cocco in una casseruola. Portate sul fuoco e scioglietevi 60 g di zucchero di canna e unite i semi raschiati da ½ baccello di vaniglia.
Sciogliete a freddo l'amido di riso e 2 cucchiai di moringa nei 100 g di latte di mandorla rimasti, poi versate nel latte sul fuoco e cuocete il composto fino a quando non si sarà addensato.
Ungete con olio di girasole 4 stampini da budino individuali e distribuitevi il composto. Fate raffreddare per almeno 4 ore in frigorifero.
Sformate i dolcetti nei piatti, conditeli con il crumble e, a piacere, con moringa; serviteli con le fragole tagliate a rondelle.

Piatti decorati del dolcetto e ciotolina degli spiedini **CoinCasa**, tovaglia del dolcetto, tovaglioli, piatto in legno e piatto degli spiedini di **CasaShop**, tovaglia in lino degli spiedini **Westwing Home and Living**.

DOLCETTO ALLA MORINGA

Nella pagina accanto, Carola Rovati, supervisore food&beverage di Il Salviatino.

TORTELLI CACIO E PEPE

DESINARE IN PARADISO

La cucina di Giacomo Milano torna in Toscana, all'hotel Il Salviatino di Fiesole. Qui abbiamo assaggiato e imparato quattro suoi piatti classici finendo con la famosa Bomba alla panna. Intorno a noi, un giardino ripensato come un eden da un grande artista

DI **ANGELA ODONE**, FOTO **SOFIE DELAUW**

Qui sopra, Angelo Mancuso, chef di Giacomo Al Salviatino, nell'orto-giardino ridisegnato dal maestro dell'Arte povera Michelangelo Pistoletto. A sinistra, la vista su Firenze dalla terrazza: al centro la cupola del duomo progettata dal Brunelleschi; sotto, uno degli ingressi della villa.

È come il rassicurante accompagnamento di basso-continuo il concerto delle cicale che ci accoglie varcando il cancello del Salviatino, sulla collina di Fiesole, oggi albergo di raffinata eleganza firmato Tearose. Il marchio, fondato nel 1994 da Alessandra Rovati Vitali, abbraccia tutte le arti, dalla ristorazione nelle tante declinazioni di Giacomo all'accoglienza in allestimenti floreali e ambientazioni da sogno.

Il rigoglio della natura si concentra nell'orto-giardino in permacoltura (un metodo che crea sistemi produttivi in grado di sostenersi da soli), come racconta Carola Rovati, solare figlia di Alessandra, supervisore food&beverage di tutta la struttura. «Ci sono più di tremila piante, messe a dimora secondo le indicazioni di Michelangelo Pistoletto per dare vita al suo *Terzo Paradiso*, un intervento di land art che rappresenta la fusione tra il primo eden, in cui uomo e natura erano totalmente integrati, e il paradiso artificiale generato dall'intelligenza umana. Nel terzo, l'artificio dell'uomo restituisce vita alla Terra. Con questo intento coltiviamo gli ortaggi, la frutta e le erbe aromatiche che riforniscono le nostre cucine, e i fiori che decorano le tavole e gli ambienti della casa».

Un concentrato di bellezza e bontà che si riverbera nel menù messo a punto dallo chef Angelo Mancuso, che riprende con mano contemporanea e leggera i classici della tradizione italiana. E rinnova lo stile di Giacomo Bulleri, cuoco e imprenditore toscano, un riferimento della ristorazione milanese dalla trattoria degli anni Sessanta fino al Giacomo Milano di oggi. ■

LA BOMBA DI GIACOMO

TORTELLI CACIO E PEPE

Cuoco Angelo Mancuso
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA
500 g semola di rimacinata di grano duro
100 g farina 00
4 uova

PER IL RIPIENO
400 g panna fresca
400 g Pecorino Romano Dop
200 g Parmigiano Reggiano Dop
pepe

PER COMPLETARE
8 code di gambero rosso sgusciate
burro – lime
erbe aromatiche – sale

PER LA PASTA
Mescolate la farina con la semola, poi unite impastatele con le uova fino a ottenere una pasta soda. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30 minuti.
PER IL RIPIENO
Portate a bollore la panna; fuori del fuoco unite pecorino e parmigiano grattugiati e mescolate con la frusta ottenendo una crema densa. Pepate, raccogliete in una tasca da pasticciere e fate raffreddare in frigo.
Stendete la pasta in sfoglie sottili, ritagliatevi 24 dischi di 8 cm di diametro, disponete al centro una noce di ripieno, chiudete la pasta a metà, a mezza luna. Fate coincidere i due lembi delle estremità e premete bene formando un tortello simile a un cappellino.
PER COMPLETARE
Lessate i tortelli per 1-2 minuti in acqua bollente salata; scolateli e glassateli in padella con una noce di burro.
Completate con le code di gambero tritate, scorza di lime grattugiata, erbe aromatiche a piacere.

LA BOMBA DI GIACOMO

Cuoco Paolo Curzi
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g panna montata
300 g fragole
250 g fragoline di bosco
80 g zucchero semolato
60 g zucchero a velo
50 g mascarpone
30 g crema pasticciera
1 rotolo di pasta sfoglia
1 uovo
meringhette

Stendete la sfoglia sottile, bucherellatela con i rebbi della forchetta e lasciatela riposare 30 minuti a temperatura ambiente.
Cuocete le fragole e 60 g di zucchero semolato per 20 minuti sulla fiamma al minimo. Poi frullatele e setacciatele così da ricavare una salsa liscia.
Spennellate la sfoglia con l'uovo sbattuto e tagliatevi 8 dischi da 8 cm di diametro.
Spolverizzateli di zucchero semolato, bucherellateli di nuovo e accomodateli in una placca foderata di carta da forno. Infornate a 200 °C per 12-14 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.
Mescolate la crema pasticciera con il mascarpone, poi incorporate anche la panna montata e infine 200 g di fragoline di bosco. Mettete in frigorifero.
Distribuite la salsa di fragole in 4 piatti, accomodate in ciascuno un disco di sfoglia; farcite generosamente con la crema, coprite con gli altri 4 dischi e lisciate i bordi con una spatola.
Spolverizzate con zucchero a velo e completate con le fragoline di bosco rimaste e meringhette.

INSALATA DI MARE

Cuoco Angelo Mancuso
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

12 gamberi rossi di Mazara del Vallo sgusciati
12 scampi
12 calamari medi in tocchi
4 patate medie a dadini
1 scalogno a fettine
limone candito
prezzemolo
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Rosolate lo scalogno in poco olio, poi unite le patate, coprite con brodo vegetale caldo e cuocete fino a quando non saranno cotte: frullate e aggiustate di sale e pepe.
Sgusciate gamberi e scampi senza staccare la testa; cuoceteli al vapore per 4-5 minuti al massimo e fate lo stesso con calamari.
Distribuite la crema di patate nei piatti e completate con scampi, gamberi, calamari. Condite con un filo di olio e decorate con erbe aromatiche, tocchetti di limone candito, fregola soffiata e chips di patate.

BACCALÀ IN TEMPURA CON SALSA LIVORNESE E FAGIOLINI

Cuoco Angelo Mancuso
Impegno Medio
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL BACCALÀ
720 g 4 tranci di baccalà dissalato e ammollato
100 g farina 0
100 g amido di mais
acqua gassata
olio di arachide

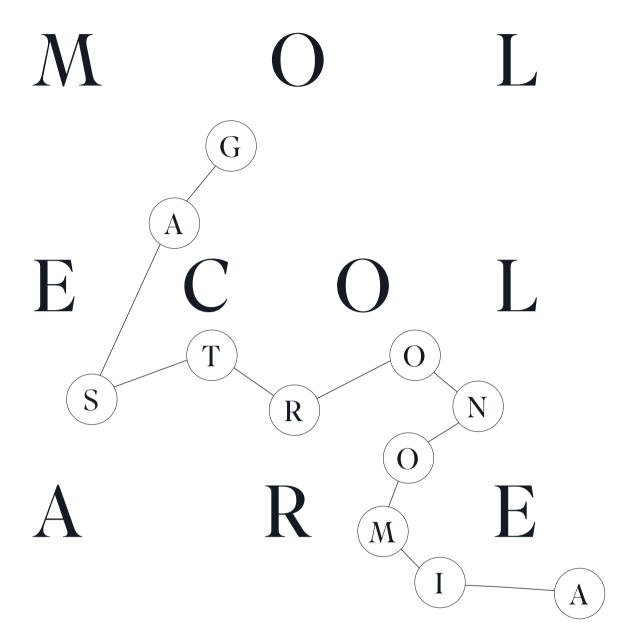
PER IL SUGO E PER COMPLETARE
500 g pomodori datterini
400 g fagiolini lessati
200 g pomodorini secchi
20 g capperi dissalati
4 cipollotti
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Mescolate farina 0 e amido di mais con 200 g di acqua gassata. Immergete nella pastella ottenuta i tranci di baccalà, sgocciolateli e friggeteli in abbondante olio di arachide a 170 °C per 5-6 minuti almeno.
Accomodateli su carta da cucina.
PER IL SUGO E PER COMPLETARE
Ammollate i pomodorini secchi per una decina di minuti, poi scolateli e tritateli finemente con il coltello.
Fate appassire i cipollotti a rondelle in 3-4 cucchiai di olio, poi unite i datterini frullati e cuocete sulla fiamma media per 5-8 minuti; unite i pomodori secchi e proseguite per 2-3 minuti, regolate di sale e pepe e spegnete.
Saltate in padella i fagiolini con 2 cucchiai di olio, l'aglio e i capperi.
Servite il baccalà in tempura con il sugo e i fagiolini, completando a piacere con erbe aromatiche fresche.

INSALATA DI MARE

BACCALÀ IN TEMPURA
CON SALSA LIVORNESE E FAGIOLINI

In alto a sinistra, il luminoso atrio della villa che sembra quasi una serra per il gran numero di piante che lo popolano. Qui sopra, uno scorcio dei giardini all'italiana con la vasca e la fontana centrale e gli alberi di limone nei grandi vasi di terracotta.

MOLECOLARE
GASTRONOMIA

Lecitina nella pasta e azoto nel gelato. Il pioniere della cucina molecolare in Italia ha preparato da noi tre piatti facili da replicare anche a casa. E ha spiegato perché il matterello è oggi uno strumento rivoluzionario

DI **FIAMMETTA FADDA**, TESTI RICETTE **ANGELA ODONE**, FOTO **MAURIZIO CAMAGNA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

È successo quel giorno di venti anni fa che Ettore Bocchia, chef del Grand Hotel Villa Serbelloni a Bellagio, sul lago di Como, si è stufato di vedere l'addetto alle carni che per capire il punto di cottura della bistecca la saggiava con un dito. Bocchia aveva trent'anni e una salda preparazione classica, ma un'altrettanto salda convinzione che la cucina è tecnica in progress. E in quell'istante decise che anche in Italia era ora di puntare alla clamorosa sterzata molecolare impressa dallo spagnolo Ferran Adrià.

Roba provocatoria già dal nome, nata da cuochi diventati apprendisti nei gabinetti di chimica e di fisica, tutti presi da vocaboli e strumenti come sferificazione e sifone, mai sentiti prima. Un fenomeno così estremo da innescare la reazione di una nuova alta cucina basata su procedimenti antichissimi, come le fermentazioni. Ma pur sempre rivisti alla luce dell'approccio scientifico molecolare. Tutte cose che fino all'altro giorno sembravano materia da chef, inavvicinabile (oltre che inutile) in ambito domestico. Invece no. Lo annuncia il clamoroso successo editoriale, tradotto in 34 Paesi, →

Nella foto, Semplicemente Complesso, in cui Ettore Bocchia riunisce in un solo piatto cinque delle tecniche base dell'arte culinaria molecolare.

Tutti i piatti e le ciotoline del servizio sono di **Richard Ginori 1735**, tutti i tessuti sono **Thevenon 1908**, distribuiti da Agena.

Ettore Bocchia con una rara raccolta di *La Cucina Italiana* del 1936. «La cultura del passato è il primo strumento necessario al cuoco per fare il suo mestiere».

TAGLIOLINI ALLA LECITINA DI SOIA CON OSTRICHE, LIMONE E CAPPERI

dell'americana Bonnie Garmus. Si chiama *Lezioni di chimica*, ma è un romanzo, e parla di cucina. La protagonista è una giovane scienziata che negli anni Cinquanta, per arrotondare le entrate, accetta di condurre una trasmissione televisiva gastronomica e la trasforma in una serie di lezioni di chimica applicata alla preparazione della cena. Con enorme seguito, sancendo così il passaggio definitivo dell'emancipazione femminile in cucina: se prima ci sono stati i risparmiatempo – dalla lavastoviglie al microonde – questa volta il salto è la conoscenza scientifica dei fenomeni fisici e chimici che avvengono nelle pentole. Perché la bistecca cotta sulla griglia fa quella crosticina bruna così appetitosa? Perché nelle fibre della carne si verifica tra zuccheri e proteine la reazione di Maillard, dal nome del chimico francese Louis-Camille Maillard che la scoprì e descrisse nel 1912.

È per imparare questo e molto altro che Ettore Bocchia dall'inizio del 2000 ha passato ore all'Università di Parma con Davide Cassi, docente di Fisica della Materia, applicando alle ricette tradizionali i procedimenti della cucina molecolare, fino al blasone della cena avveniristica per il lancio di L.H.C., l'acceleratore di particelle, al Cern di Ginevra nel 2008. E al tasting menu oggi ordinabile al Mistral, con i Tagliolini alla lecitina, il Risotto mantecato con pasta di nocciole, il Sorbetto all'azoto liquido e, novità dell'anno, Semplicemente Complesso, che riunisce in un solo piatto cinque delle tecniche base dell'arte culinaria molecolare. Creazioni che lo chef e la sua équipe hanno eseguito nella nostra cucina. Per il piacere delle nostre lettrici.

Eppure lo scopo non è mai stato l'antico «è del gran cuoco il fin la meraviglia», ma quello di creare piatti più buoni e più leggeri. «Perché», dichiara Bocchia, «la cucina è la prima medicina ma anche il primo veleno. E se non sai regolare la temperatura dell'olio della frittura mangerai qualcosa di molto simile all'olio del cambio dell'auto».

La domanda allora è: una padrona di casa ambiziosa e aggiornata può fare cucina molecolare a casa sua senza l'uso di strumenti inaccessibili per prezzo e complicazione? «Basta un termometro per conoscere il punto di coagulazione del sangue e quindi servire una bistecca perfetta in base a come la vuoi. E per sapere la temperatura esatta del forno». Annotato. Cos'altro? «Pentole di rame, perché sono quelle che convogliano meglio il calore e permettono di ingentilire le cotture esaltando i prodotti». Annotato. Cos'altro? «La più grande innovazione del 2022: il matterello». Perché, scusi? «Perché non scalda l'impasto e l'interazione con l'aria fa sì che si ossidi, si mantenga ruvido e alla fine richieda meno grassi». Tutto qui? «In realtà il solo strumento indispensabile è sapere il perché delle cose», risponde Bocchia. Perché «oggi non è ammissibile saper tutto della temperatura di Venere e niente di quella di un soufflé, come diceva Pierre-Gilles de Gennes, premio Nobel per la classificazione della "materia soffice". E di materia soffice in cucina ce n'è molta». ■ FIAMMETTA FADDA

RISOTTO MANTECATO
CON PASTA DI NOCCIOLE

RISOTTO MANTECATO CON PASTA DI NOCCIOLE

Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 360 g riso Carnaroli
- 25 g pasta di nocciole
- 10 nocciole intere tostate
- 1 cipolla
- aceto di riso
- vino bianco secco
- brodo vegetale
- olio extravergine di oliva

Rosolate delicatamente la cipolla tagliata a fettine in un paio di cucchiai di olio fino a quando non avrà perso tutta la sua acqua e non sarà diventata traslucida.
Aggiungete il riso e tostatelo brevemente, sfumate con 1 bicchierino di vino bianco e proseguite nella cottura unendo brodo vegetale caldo. Togliete dal fuoco 2 minuti prima del tempo previsto.
Mantecate il risotto con la pasta di nocciole e unite un paio di cucchiai di aceto di riso per calibrare l'acidità.
Distribuite nei piatti, completate con un filo di olio e a piacere con cerfoglio e germogli.

LECITINA DI SOIA

La lecitina è presente naturalmente in tutte le cellule; quella animale si trova in particolare nelle uova, quella vegetale si estrae dalla soia. È un insieme di fosfolipidi, cioè sostanze formate da una parte lipofila (che si scioglie nei grassi) e una idrofila (che si scioglie nell'acqua). Funziona da emulsionante e addensante e si può usare come legante negli impasti (sotto, a sinistra, il momento in cui la lecitina viene idratata con acqua; a destra, un'ostrica congelata viene grattugiata sui tagliolini alla lecitina per completare la ricetta).

TAGLIOLINI ALLA LECITINA DI SOIA CON OSTRICHE, LIMONE E CAPPERI

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA ALLA LECITINA DI SOIA
- 300 g farina
- 50 g lecitina di soia
- 50 g semola rimacinata di grano duro

PER CONDIRE
- 200 g burro
- 80 g capperi dissalati
- 50 g succo di limone
- 20 g foglie di basilico
- 6 ostriche
- Tabasco
- sale
- pepe nero

PER LA PASTA ALLA LECITINA DI SOIA
Sciogliete la lecitina in 125 g di acqua calda, aggiungetela alle farine e impastate fino a ottenere una pasta liscia a soda.
Avvolgete la pasta in un foglio di pellicola e fatela riposare per 30 minuti. Stendetela poi in una sfoglia a 2-3 mm di spessore e tagliate i tagliolini.

PER CONDIRE
Sgusciate 2 ostriche, pulitele, accomodatele su una placchetta foderata di carta da forno e mettetele in freezer a congelare.
Sciogliete il burro sul fuoco, unite il basilico, mescolate per pochi secondi, togliete dal fuoco, frullate e lasciate in infusione per 10 minuti.
Filtrate e aggiungete i capperi, il succo di limone, 2 gocce di Tabasco, una macinata di pepe e frullate nuovamente. Raccogliete in una ciotolina e mettete in frigo a raffreddare fino a quando non si sarà nuovamente solidificato.
Sgusciate e tagliate le altre ostriche a pezzetti.
Cuocete i tagliolini per 1 minuto in acqua bollente salata, scolateli in una padella e mantecateli con due generose noci di burro aromatizzato e le ostriche a pezzetti.
Distribuite i tagliolini nei piatti e completate grattugiando le ostriche congelate appena prima di portare in tavola.
Da sapere Questi tagliolini sono ideali per le persone intolleranti alle uova.

SORBETTO ALLA MANDORLA DI NOTO ALL'AZOTO LIQUIDO

Impegno Per esperti
Tempo 15 minuti più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 3-4 PERSONE
- 100 g crema di mandorle di Noto
- 50 g zucchero semolato
- 8 armelline (mandorle amare)
- 2-3 litri azoto liquido

Frullate la crema di mandorle con lo zucchero, le armelline e 400 g di acqua fredda con un frullatore molto potente per almeno 3-4 minuti. Fate raffreddare in frigo per almeno 2 ore.
Raccogliete il composto in una grande ciotola di acciaio e raffreddatelo versando un po' alla volta l'azoto liquido, mescolando di continuo con una frusta a mano. Proseguite a versare l'azoto finché non otterrete la consistenza del sorbetto. Servite subito. Questo gelato ha cristalli di ghiaccio così fini che lasciano assaporare tutte le sfumature aromatiche.
Più facile Al posto dell'azoto liquido, usate la gelatiera o mettete in freezer per almeno 5 ore, mescolando ogni ora. Avrà cristalli di ghiaccio più grossolani.

SORBETTO ALLA MANDORLA
DI NOTO ALL'AZOTO LIQUIDO

AZOTO LIQUIDO

Al di sotto di -196 °C l'azoto, uno dei componenti dell'aria che respiriamo, è liquido; al di sopra, diventa gas. Per conservarlo allo stato liquido, va tenuto in speciali contenitori termoisolanti. Viene prodotto e venduto da aziende specializzate che noleggiano anche il contenitore per conservarlo alcuni giorni. Serve per raffreddare all'istante qualsiasi materia. Va maneggiato con grande cautela proteggendo mani e occhi. Il contatto con la pelle può ustionare: se si tocca per un attimo, si sente appena; se il contatto si prolunga, ci si brucia. L'azoto è un gas inerte, non tossico. La nebbia bianca che si sprigiona è dovuta alla condensazione del vapore acqueo presente nell'aria, e indica che stiamo introducendo azoto gassoso nell'ambiente: quindi occorre aerare i locali durante il suo utilizzo per riequilibrare l'ossigeno nella stanza.

A sinistra, Ettore Bocchia con lo chef pasticciere Manuel Ferrari.

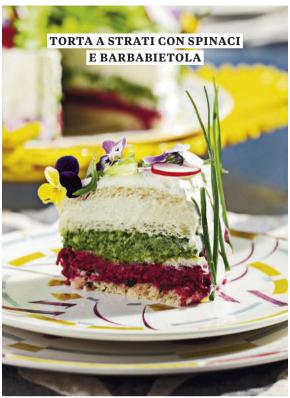
CHEESECAKE DI RICOTTA E POMODORO

DI IERI È MEGLIO

ZUPPA DI CIPOLLE AL CONTRARIO

I «ricicli» con il pane avanzato vi sembrano poco accattivanti? Provate queste ricette create dalla mano gentile di una cuoca delle Prealpi biellesi, e vi ricrederete

RICETTE **MARTA FOGLIO**, TESTI **ANGELA ODONE**
FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **CHARLOTTE MELLO TEGGIA**

TORTA A STRATI CON SPINACI E BARBABIETOLA

CHEESECAKE DI RICOTTA E POMODORO

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 4 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g ricotta fresca
300 g pomodoro cuore di bue
200 g pane di segale raffermo
150 g burro
3 g agar agar in polvere
1 mazzetto di basilico
aglio – brodo vegetale
olio extravergine di oliva
ghiaccio – sale – pepe

Incidete il fondo del pomodoro con un taglio a croce, sbollentatelo per meno di 1 minuto, scolatelo, pelatelo e frullatelo con un pizzico di sale.
Sciogliete l'agar agar in poca acqua fredda. Portate sul fuoco il pomodoro frullato, fatelo ritirare leggermente, unite poi l'agar agar sciolto. Riportate a bollore e alla fine aggiustate di sale.
Foderate di pellicola uno stampo quadrato (lato 20 cm, altezza 3 cm); versatevi il pomodoro frullato e fate raffreddare e rapprendere per 3-4 ore.
Spezzettate il pane e frullatelo fino a ottenere una sabbia grossolana, unite il burro, 1 spicchio piccolo di aglio, sale e 1-2 cucchiai di brodo e frullate ancora.
Foderate di carta da forno uno stampo quadrato della stessa dimensione di quello della gelatina (lato 20 cm, altezza 3 cm) e distribuitevi il composto di pane e burro. Premete bene in modo da formare uno strato compatto e uniforme spesso almeno 1 cm.
Condite la ricotta con sale, pepe, olio e mescolate ottenendo una crema liscia.
Frullate 18 g di foglie di basilico con un cubetto di ghiaccio, 40 g di olio e un pizzico di sale.
Disponete sul piatto di portata il quadrato di pane, formate sopra dei ciuffi di crema di ricotta usando una tasca da pasticciere, condite con qualche goccia di olio al basilico e accomodatevi sopra il quadrato di gelatina. Completate con altri ciuffi di ricotta e foglioline di basilico.

ZUPPA DI CIPOLLE AL CONTRARIO

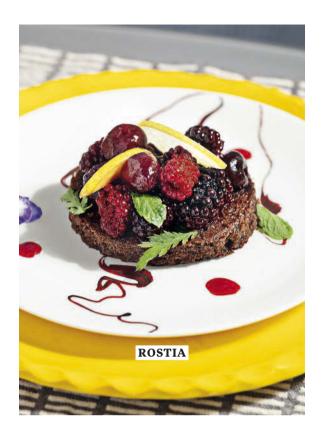
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g cipollotti rossi freschi
100 g pane con lievito madre raffermo
100 g aceto di mele – zucchero
2 carote – 2 gambi di sedano
mostarda di mele
o sciroppo d'acero – alloro
brodo vegetale – sale
olio extravergine di oliva
pepe nero e pepe rosa

Mondate metà dei cipollotti, tagliateli a spicchi e poneteli in una ciotola.
Versate in una piccola casseruola l'aceto di mele, 2 cucchiai di zucchero e qualche grano di pepe; portate a ebollizione, fate ridurre per qualche minuto, poi versate sui cipollotti a spicchi. Fate riposare per almeno 2 ore. Più riposano, meglio è.
Portate a bollore ½ litro di brodo vegetale e immergetevi il pane a tocchi. Cuocetelo fino a quando non si disfa, poi spegnete e fate intiepidire. Scolate il brodo, frullatelo in crema e salate.
Mondate gli altri cipollotti, tagliateli in tocchi irregolari e stufateli in padella con 2 cucchiai di olio e 2 foglie di alloro e sale. Aggiungete quindi 2 cucchiai di mostarda di mele e fate caramellare per un paio di minuti.
Riducete le carote e il sedano in dadini di piccole dimensioni e rosolateli in padella per pochi minuti. Salate alla fine.
Distribuite i dadini in 4 bicchieri, riempiteli con la crema di pane, aggiungete i cipollotti stufati e completate con i petali di cipollotto marinati. Accompagnate a piacere con crostini di pane croccante.

«Migliorare il mondo partendo dal cibo» è il motto di **Marta Foglio**, quarant'anni, mamma di tre figli, chef del ristorante Foodopia, a Pollone, nel Biellese. Il suo progetto alimentare è fatto di didattica, esperienze gastronomiche e un laboratorio-cucina dove trasforma ciò che ogni giorno arriva dai boschi e dall'orto. Ex allieva di Pietro Leemann, è attivista di Slow Food.

ROSTIA

TORTA A STRATI CON SPINACI E BARBABIETOLA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti più 5 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

PER LA MAIONESE SENZA UOVA
- **50 g yogurt intero – 50 g latte**
- **150 g olio di mais – limone**
- **10 g capperi dissalati – sale**

PER LA TORTA
- **500 g pancarré raffermo**
- **400 g ceci lessati – limone**
- **60 g spinaci freschi – sale**
- **1 piccola barbabietola cotta**
- **olio extravergine di oliva**

PER COMPLETARE
- **200 g robiola fresca – 3 ravanelli**
- **erba cipollina – misticanza**
- **latte – fiori eduli**

PER LA MAIONESE SENZA UOVA
Frullate yogurt e latte con il succo di ½ limone, un po' di scorza grattugiata, un pizzico di sale e i capperi unendo a filo l'olio di mais fino a ottenere una maionese di consistenza cremosa e soda.
PER LA TORTA
Frullate 200 g di ceci con un poco del liquido di governo e scorza di limone grattugiata; unite la barbabietola, un pizzico di sale e frullate fino a ottenere una crema (passatela al setaccio se vi piace molto liscia).
Sbollentate gli spinaci rapidamente, strizzateli e frullateli con gli altri 200 g di ceci, scorza di limone grattugiata e un pizzico di sale ottenendo una crema.
Private il pancarré della crosta.
Foderate con la pellicola un anello mobile e posatelo in un piatto; all'interno disponete uno strato di fette di pancarré e condite con un filo di olio; coprite con la crema alla barbabietola, poi di nuovo pancarré, quindi la crema agli spinaci, ancora pancarré, la maionese e pancarré per coprire. Fate raffreddare in frigo per almeno 5 ore. Si può preparare il giorno prima.
PER COMPLETARE
Lavorate la robiola con un paio di cucchiai di latte in modo che sia facile da spalmare.
Ricoprite tutta la torta con la robiola, decorate i lati con fili di erba cipollina e la parte superiore con misticanza, fettine di ravanello e fiori eduli.

ROSTIA

Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **120 g vermut rosso**
- **20 frutti rossi (more, lamponi e ciliegie sciroppate)**
- **4 fette di pane al cioccolato raffermo spesse 1 cm**
- **2 pesche – 2 pere**
- **burro – zucchero**
- **menta – artemisia fresca**
- **limone**
- **fiori eduli**

Rifilate le fette di pane al cioccolato ottenendo dei dischi di 10 cm di diametro.
Caramellateli in una padella con una noce di burro su tutti e due i lati, poi spolverizzateli con 1 cucchiaio di zucchero; versate nella padella 50 g di vermut, ai lati dei dischi in modo che se ne imbeva il fondo. Toglieteli dalla padella e teneteli da parte.
Versate nella stessa padella 70 g di vermut e cuocetelo con 25 g di zucchero fino a ottenere uno sciroppo.
Caramellate more, ciliegie e lamponi con una noce di burro e poco zucchero.
Tagliate le pere e le pesche a fettine e spruzzatele con poco succo di limone.
Disponete le fette di pane al cioccolato nei piatti e completate con i frutti rossi caramellati, qualche goccia di riduzione di vermut, le fettine di pesca e di pera, foglioline di menta e di artemisia e petali di fiori.
Da sapere Questa ricetta propone in chiave preziosa la rostia, il dolce povero tipico del Biellese, preparato di solito con pane vecchio, vino, zucchero e una spolverata di camomilla.

Tre idee facili e veloci: ciotola di vetro verde **Maria Grazia Rosin**, le altre ciotole **Madame Gioia Home**, posate **Sambonet**, tovaglietta **C&C Milano**, fiori **Raw Fleurs**, tappeto **Galleria Alberto Levi Gallery**, tavolo **Molteni&C**.

Cheesecake: tovaglietta **C&C Milano**, posate **Sambonet**, scultura a forma di pesce **Ken Scott** per **Venini** da The Pool NYC/Milano, tavolo in vetro **Molteni&C**.

Zuppa di cipolle: tovaglietta **C&C Milano**, cucchiaio **Sambonet**, bicchiere liscio **Madame Gioia Home**, bicchiere di vetro blu **Maria Grazia Rosin** da The Pool NYC/Milano, carta da parati **Wrapandwall**, sedia e tavolo **Molteni&C**.

Torta a strati e dettaglio: tovaglietta americana e tovagliolo **C&C Milano**, sottopiatto giallo **Ocra Ceramics** da The Pool NYC/Milano, piatti **Laboratorio Paravicini**.

Rostia: tovaglietta **C&C Milano**, sottopiatto giallo **Ocra Ceramics** da The Pool NYC/Milano, piatto **Laboratorio Paravicini**.

TRE IDEE FACILI E VELOCI

Panzanella all'agro

Riducete in cubotti 4 fette pane raffermo spesse 1 cm, rosolateli in padella con un filo di olio fino a renderli croccanti, poi conditeli con un paio di cucchiai di aceto di mele, un pizzico di zucchero, 4 cetriolini sott'aceto a fettine e tocchetti di giardiniera a piacere (cipolline, peperoni, melanzane); completate con fettine di cipollotto fresco, olio, un bel ciuffo di aneto tritato, sale e pepe.

Granola

Tritate grossolanamente 300 g di pane raffermo e tostatelo in padella (oppure in forno) con 1-2 cucchiai di olio di semi di mais e 60 g di miele di flora alpina (provatelo anche con sciroppo di acero o sciroppo di mele). Poi unite 80 g di mandorle tritate, 50 g di semi di girasole, 50 g di semi di zucca, un pizzico di sale e una generosissima grattugiata di fava tonka. Servite con fettine di pesca o altra frutta fresca.

Pangrattato saporito

Frullate 300 g di pane raffermo con 30 g di capperi dissalati, 20 g di semi di finocchietto, 1 piccolo spicchio di aglio, un bel ciuffo di finocchietto fresco, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Questo pane aromatico è perfetto da rosolare in padella con un filo di olio per completare una pastasciutta oppure per impanare le verdure e le acciughe prima di friggerle.

LE CREME SPALMABILI E LA FRUTTA SECCA BIO

Barchette di melanzane mediterranee al forno

PREPARAZIONE
10 minuti

DOSI
4 persone

COTTURA
20 minuti

INGREDIENTI

- 2 melanzane medie allungate
- 25 pomodorini ciliegini rossi e datterini gialli
- 4 cucchiaini di capperi dissalati
- 2 cucchiaini di origano essiccato
- q.b. menta fresca
- 2 cucchiai di olio evo
- 200 g. di feta
- 4 cucchiaini di tahin Damiano
- sale
- pepe

PREPAPAZIONE

La preparazione è facilissima e molto veloce, quindi iniziate scaldando il forno a 200 °C. Lavate le melanzane, dividetele a metà per il senso della lunghezza e iniziate a scavarle: con il coltello segnate un solco all'interno lungo il perimetro a 1 cm dal bordo, poi incidete la polpa interna tracciando solchi verticali e poi orizzontali per creare dei cubetti, scavatela recidendo alla base i cubetti di melanzana. Procedete così per tutte e quattro le metà, e inserite i cubetti in una boule capiente: unite anche i pomodorini tagliati a metà, l'origano, l'olio, il sale e qualche foglia di menta tritata. Aggiustate di sale e pepe. Riempite le cavità delle melanzane con il ripieno, infornate circa 20-25 minuti controllando che la superficie sia ben cotta e dorata. Estraetele dal forno, lasciate intiepidire qualche istante mentre le sistemate sul piatto di portata poi sbriciolate la feta fresca sulle barchette e guarnite con un filo di tahin Damiano.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Per una versione totalmente vegan, omettete la feta e sostituitela con una salsa a base di yogurt di soia, tahin, capperi sale e pepe.

SCOPRI LE RECETTE

NELLA LUCE

DI **STEFANIA LEO**

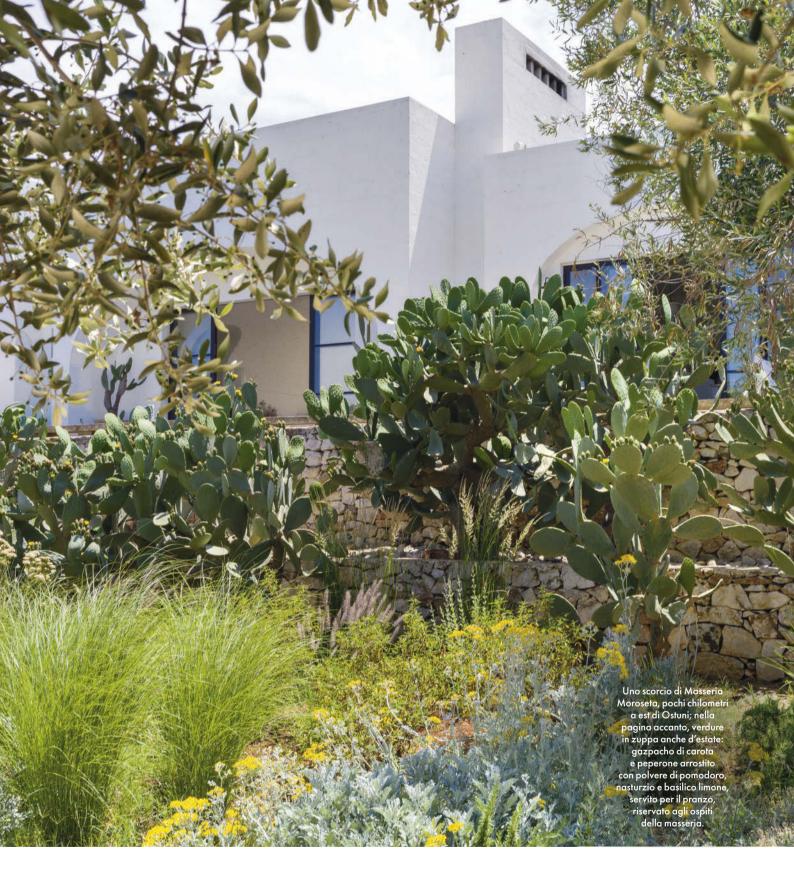
Uno scorcio di Masseria Moroseta, pochi chilometri a est di Ostuni; nella pagina accanto, verdure in zuppa anche d'estate: gazpacho di carota e peperone arrostito con polvere di pomodoro, nasturzio e basilico limone, servito per il pranzo, riservato agli ospiti della masseria.

Dall'alba al tramonto, dalla sommità al suo mare, una giornata a Ostuni, la Città Bianca, tra nuovi sguardi gastronomici e sapori arcaici sempre vivi

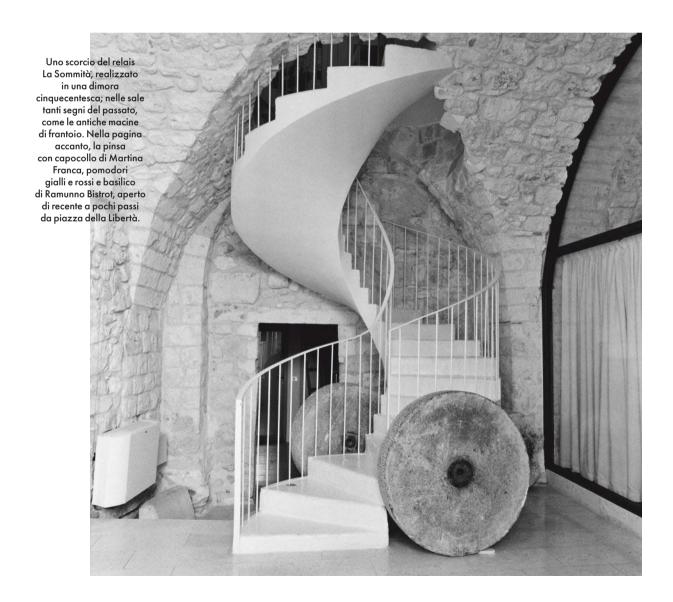
FOTO **GIACOMO BRETZEL**

«Ostuni è una città turistica, ma per caso». Lo sguardo di Simonetta, assistente alla vendita in uno dei negozi più affascinanti della città, sa riconoscere chi è qui per una sera e chi viene per restare. Mentre la città oscilla tra le tentazioni di un turismo mordi e fuggi e il fascino di meta «lenta» ed esclusiva di Puglia, chi ha deciso di rimanere e investire lavora per scongiurare la prima opzione.

Nell'agosto del 1941 Ettore Della Giovanna, giornalista e inviato speciale di *Il Tempo Illustrato*, raccontò Ostuni in un articolo che intitolò «Il paese più bianco del mondo». Quella che oggi tutti conoscono come Città Bianca sorge su tre colli, nella bassa Murgia, zona carsica costituita da calcari cretacei, a 218 metri sul livello del mare e a 7,5 chilometri dalla costa adriatica. Senza macchina, è complicato arrivarci. Gli inverni possono essere rigidi, le estati sono continentali. E anche se le mezze stagioni non esistono più, è a settembre che torna il tempo giusto per scoprirla, e gustarla, anche oltre le inquadrature da cartolina. Poco attratti dall'allure turistica, come tanti ostunesi, anche noi abbiamo cercato nuove aperture fuori delle rotte più battute, fra cucina contemporanea, cibo di strada e aperitivi (talvolta così ricchi che possono valere un pranzo o una cena), cercando poi anche un rifugio nelle masserie di campagna. Riappropriarsi della vera anima di Ostuni è possibile. Basta un solo giorno, dall'alba al tramonto, dalla sommità fino al mare.

INIZIARE CON CALMA

La Sommità è anche un relais cinque stelle ricavato in un palazzo storico del XVI secolo. Dopo aver dormito in stanze dove tutto è chiaro e trasmette una sensazione di serenità, facciamo colazione nel punto più alto di Ostuni. Nell'aranceto protetto dal vento e pieno di sole troviamo succhi freschi e frutta squisita. Ci lasciamo tentare da una selezione di prodotti caseari del posto e dal pane fragrante. Le uova, scelte alla carta, ci arrivano preparate al momento. Da qui si può sentire e vedere il mare in lontananza. «Nessuno è straniero in Puglia», spiega l'imprenditore Gianfranco Mazzoccoli, genius loci di La Sommità. «Non esistono barriere, ma manca ancora quel tipo di accoglienza che anticipi i desideri degli ospiti, facendoli entrare nella pancia della nostra terra».

Uno scorcio del relais La Sommità, realizzato in una dimora cinquecentesca; nelle sale tanti segni del passato, come le antiche macine di frantoio. Nella pagina accanto, la pinsa con capocollo di Martina Franca, pomodori gialli e rossi e basilico di Ramunno Bistrot, aperto di recente a pochi passi da piazza della Libertà.

UN CUCCHIAIO DI ULIVO

Per chi non ama affrontare salite e discese, alcune strutture mettono a disposizione degli Apecar con cui raggiungere ogni punto della città. Scendendo da La Sommità incontriamo Typicus Puglia, un riassunto enogastronomico della regione attraverso tutte le facce dell'olio extravergine di oliva pugliese; Giuseppe Scalera è la guida per assaggi e acquisti. Perdersi nel ricamo di scale può portare a incontri particolari, come quello con Tonino Zullo; attirati da canti e poesie, arriviamo alla sua bottega, l'Ulivo che Canta, dove questo artigiano-filosofo intaglia e tratta il legno di ulivo, trasformandolo in oggetti d'arte ma anche in rustiche «cucchiare», preziose in cucina perché resistono al calore e non assorbono i liquidi. Nel centro storico passiamo alla Galleria di Laurence Pineau Valencienne, con il suo progetto di upcycling di tessuti di alta moda realizzato con talenti del posto. Poi pausa rinfrancante nella grotta millenaria che ospita i venti posti del Ristorante Caffè Cavour, dove Fabrizio Nacci, chef patron, si destreggia tra vegetale e mare, senza fretta e col sorriso. Per i curiosi delle nuove aperture, il consiglio è di fermarsi per l'aperitivo o la cena al Ramunno Bistrot; puntando su pesce, pizza in pala e un'ottima lista di vini, Franco e Cesare Dell'Oro lo hanno creato con l'obiettivo preciso di far tornare a mangiare fuori la gente del posto, ma in tutti i mesi dell'anno.

«Il purè di fave è l'anima delle case di Ostuni: un piatto conviviale, che si porta in tavola in tutte le stagioni»

GIORGIA EUGENIA GOGGI, CHEF DI MASSERIA MOROSETA

OGGI DALL'ORTO

Prima di giungere sulla costa, c'è un altro mare da attraversare: quello degli ulivi e della campagna. Qui troviamo la →

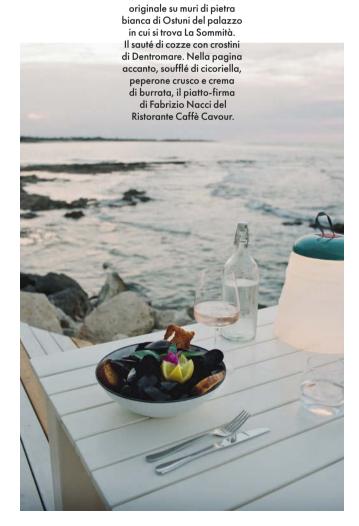
La Colonna barocca di Sant'Oronzo, patrono di Ostuni; per la sua costruzione fu usato il fusto in marmo cipollino d'Africa dell'antichissima colonna che segnava la fine della via Appia Antica al porto di Brindisi. Nella pagina accanto, dall'alto a sinistra in senso orario, il bar di La Sommità, che quest'anno ha lanciato il suo nuovo drink Un Americano a Ostuni. I tagliolini al nero di seppia, ricci e tagliatella di Ramunno Bistrot. Capocollo, fichi e burrata da Dentromare. Fabrizio Nacci, chef patron di Risto Caffè Cavour.

Masseria Moroseta, un casale abbagliante ristrutturato secondo i criteri della bioedilizia che guarda la costa attraverso ulivi secolari. La chef Giorgia Eugenia Goggi, milanese trapiantata in Puglia, propone una cucina vegetale con un menù fisso a pranzo e a cena, comandato com'è ogni giorno solo da quello che viene dal suo orto biologico: accanto a verdure autoctone anche zucchine trombetta di Albenga, zucche di Okkaido, fagioli edamame; non proprio tipici di qui, ma nella terra rossa hanno trovato un habitat ideale. Squisiti gli edamame grigliati e cosparsi di sale affumicato, e le zucchine marinate, al forno, sott'aceto e in crema, ottenuta dagli scarti. Tutto ricalca una cultura antispreco, che qui esiste da sempre. «Perché Ostuni è una città giovane, ma con un sacro rispetto delle tradizioni».

CON GLI OCCHI A BAGNO

Andiamo al mare, a Specchiolla, uno degli approdi degli ostunesi. Basta anche un muretto a secco su cui sedersi per cogliere il premio del viaggio: il tramonto. Dopo aver raccolto il calore di un'intera giornata, ci sediamo da Dentromare, pescheria con cucina, di fronte all'acqua. La Puglia è uno stato d'animo, dicono, e qui è tutto dentro un sauté di cozze accompagnato da un calice di rosato fresco o nella acquasala con molluschi e polpo che lo chef Giovanni Nigro ha «sponzato» con acqua di mare. Tornando su, costeggiamo l'altro lungomare, quello che svela alcuni tratti delle antiche mura aragonesi. Non arrendersi alla musica assordante è possibile, basta sostare nel più appartato e nuovissimo Palazzo Roma, cinema-teatro trasformato in un bistrot con lounge bar: una cucina fatta con cura, una ricercata drink list e il tempo per respirare l'essenza di Ostuni. ■

Relais La Sommità, *Via Scipione Petrarolo 7, Tel. 0831305925* – **Typicus Puglia Prodotti Tipici di Qualità**, *Vicolo G.C. Bovio 2, Tel. 3285522333* – **L'Ulivo che Canta**, *Via Giovanni Antonio Petrarolo 75, Tel. 3403633679* – **Galleria Valencienne**, *Corso Vittorio Emanuele II 24/26, Tel. 3382705298* – **Ristorante Caffè Cavour**, *Corso Camillo Benso Cavour 5, Tel. 0831301709* – **Masseria Moroseta**, *Contrada Lamacavallo, Tel. 3760798288* **Ramunno Bistrot**, *Via Giovanni Lanza 9, Tel. 0831366849* **Dentromare**, *Viale Tamerici, Specchiolla, Tel. 3887580820* – **Palazzo Roma**, *Via Fran. Tanz. Vitale 41, Tel. 08311771087*

Un frammento del decoro originale su muri di pietra bianca di Ostuni del palazzo in cui si trova La Sommità. Il sauté di cozze con crostini di Dentromare. Nella pagina accanto, soufflé di cicoriella, peperone crusco e crema di burrata, il piatto-firma di Fabrizio Nacci del Ristorante Caffè Cavour.

CHE VINO SCELGO? L'ESPERTO CI GUIDA

AL SUPERMERCATO (E ONLINE)

Gabriele Gorelli, primo Master of Wine italiano, suggerisce come districarsi tra scaffali e portali e consiglia dieci bottiglie per fare buoni acquisti

DI **VALENTINA VERCELLI**

FOTO **ANDREA LIVERANI, AG. GETTY IMAGES**

Quanti di noi al momento di acquistare un vino al supermercato si sono trovati davanti alla moltitudine di etichette esposte senza capire da dove cominciare? Per aiutarci a trovare l'orientamento abbiamo fatto qualche domanda a Gabriele Gorelli, che dopo anni di studio e sacrifici è diventato il primo Master of Wine italiano (il The Institute of Masters of Wine è la più autorevole organizzazione dedicata alla conoscenza e al commercio di vino. Fino a oggi solo 420 persone in tutto il mondo si possono fregiare del titolo). Abbiamo cominciato dalla «geografia» dello scaffale.

C'è un ordine particolare nella collocazione delle bottiglie sullo scaffale che possa guidarci?

«Di solito, all'altezza degli occhi si trovano i vini che il supermercato vuole spingere in quel momento. Talvolta capitano ottime occasioni, con etichette rinomate offerte in promozione o comunque con un ottimo rapporto tra la qualità e il prezzo. Negli scaffali più bassi, ci sono i vini di primo prezzo, mentre in alto vengono collocati i vini più importanti, dal costo un po' più elevato. Scegliete una bottiglia la cui etichetta vi affascina e il cui nome o provenienza vi intriga: l'assortimento di un supermercato è un lavoro serio e nulla è lasciato al caso. Cercate anche di capire quale catena si adatta di più alle vostre esigenze: ci sono supermercati maggiormente orientati sul prezzo, altri sulla qualità e altri ancora che si avventurano un po' di più nella scelta di denominazioni ed etichette meno note. Stabilire un rapporto di fiducia è importante per iniziare a seguire un percorso di esperienza degustativa, facendosi guidare, anche se solo in minima parte, da chi seleziona i vini, che sicuramente ha esperienza».

Altri modi che ci aiutano nella scelta?

«Sono utili le app create dai consumatori per i consumatori, come Vivino. Una ricerca ha confermato che le valutazioni degli utenti hanno una forte correlazione con i punteggi dati dai più importanti critici internazionali».

I vini in offerta al supermercato costituiscono occasioni da non lasciarsi scappare?

«Non è una regola, ma sicuramente le offerte al supermercato possono costituire delle occasioni interessanti. Hanno l'importante compito di lanciare verso una base di consumo più importante una specifica referenza e raramente sono una trappola. I produttori, piuttosto, devono stare attenti a non far sminuire il valore della propria etichetta, facendola trovare troppo spesso in offerta».

È meglio puntare sulle denominazioni più famose o su quelle meno conosciute?

«Dipende dal motivo dei nostri acquisti. Le denominazioni più conosciute sono più facili da capire e da apprezzare se intendiamo regalare la bottiglia a qualcuno che si sta avvicinando al vino. Se invece la bottiglia è per noi, possiamo sperimentare e curiosare, alla ricerca di qualcosa di un po' più "esotico" e lontano dalle nostre scelte abituali. Potremmo imparare qualcosa e rimanere piacevolmente stupiti. Al neofita consiglierei perciò di iniziare con le denominazioni più note, in modo da giocare sul sicuro, poi a mano a mano che l'esperienza si affina lo incoraggerei a essere curioso e a sperimentare, andando a scoprire anche le denominazioni minori e le uve meno conosciute. Talvolta, dalle denominazioni minori si possono avere delle belle sorprese e generalmente un rapporto tra la qualità e il prezzo più vantaggioso, ma serve un minimo di esperienza per sapersi districare nella molteplicità dei vitigni e delle Doc italiani».

Su quale cifra è meglio stare per trovare una buona bottiglia al supermercato?

«Mi piace tantissimo pescare nella fascia dei 9,90 euro quando intendo comprare vini fermi. Il fatto di usare una singola banconota da dieci euro e portarmi via una bottiglia con una sua storia e una distinta personalità, per quanto mi riguarda, è molto importante. È proprio in questa fascia di prezzo che si possono fare ottimi affari senza rinunciare alla territorialità e alla purezza dell'espressione varietale».

Come si legge una retroetichetta? Come vanno interpretate le informazioni per capire se un vino è di qualità?

«È la carta d'identità del vino: dà informazioni sul regime agricolo bio o convenzionale (VeganOk è una certificazione sempre più richiesta e proposta) e spesso aggiunge qualche dettaglio a livello di note di degustazione e di abbinamenti, oltre ad aiutarci a collocare geograficamente una cantina, nel caso non conoscessimo la denominazione. Il vitigno, quando indicato, ci racconta il 50% del carattere di un vino. Può rappresentare un vero e proprio "marchio" per un consumatore e costituisce il maggiore aiuto per orientarsi; non a caso i vini del Nuovo Mondo fanno dell'uva il primo valore in ordine di priorità sulle etichette. L'alcol ci dice tantissimo sul carattere del vino: i vini entro i 13 gradi sono più agili e bevibili, mentre quelli vicini ai 15 fanno della potenza il loro punto di forza. Le diciture "Prodotto e imbottigliato da...", "Imbottigliato all'origine", "Integralmente prodotto e imbottigliato" testimoniano che tutte le fasi di lavorazione sono avvenute nella stessa azienda. L'indicazione sulla presenza dei solfiti, invece, non è molto significativa: ci sono sempre, perché il vino li produce naturalmente durante la fermentazione e in ogni caso le quantità sono ben più basse di quelle che si trovano in moltissimi altri cibi, come le noccioline o la frutta secca».

Gli acquisti in rete sono cresciuti molto negli ultimi anni e ormai si trova quasi tutto. Come ci si orienta tra le migliaia di etichette proposte dai vari portali?

«Io sono un sostenitore degli acquisti online, il servizio è ottimo ed esistono dei negozi in grado di recapitare (per adesso nelle grandi città, come Milano e Roma) una bottiglia, alla giusta temperatura, entro due-tre ore dall'ordine. Inoltre, il prezzo è spesso competitivo tanto quanto il supermercato, data l'accesissima concorrenza; ogni vino è proposto con una scheda che fornisce tutte le informazioni per facilitare la scelta, comprese note di degustazione e consigli per gli abbinamenti. Esistono filtri che aiutano a ridurre la ricerca, indirizzando verso il prodotto più adatto alle nostre esigenze, e viene sfruttata molto la fidelizzazione del cliente, con vantaggi sia in termini di prezzi sia di proposte commerciali calibrate in base agli acquisti già fatti».

Quante bottiglie è bene avere in casa come piccola scorta?

«Direi dodici bottiglie, comprandole doppie per essere al sicuro in caso di tappo difettoso o di una tavola che si allarga all'ultimo minuto: una bollicina italiana Metodo Classico; due diversi bianchi, uno fresco, scorrevole e più versatile nell'abbinamento, come un Grillo, un Verdicchio o un Pecorino, e uno più complesso e adatto ad abbinamenti importanti, come un Sauvignon, un Pinot Bianco o uno Chardonnay dal Nordest; un rosato come il Cerasuolo d'Abruzzo; due rossi, uno più fresco e quotidiano, come il Frappato, la Schiava o il Valpolicella, e uno più complesso, tipo un Chianti Classico, un Etna Rosso o una Barbera».

COSA DICE L'ETICHETTA?

LA SELEZIONE DI GABRIELE GORELLI

AL SUPERMERCATO

1. Prosecco Treviso Brut, La Gioiosa. Leggero e fruttato. Per l'aperitivo o insieme con ricette vegetariane e crostacei al vapore. *5,70 euro, lagioiosa.it*

2. Vermentino di Sardegna Cala Reale 2021, Sella & Mosca. È un bianco intenso, tropicale e salmastro. Accompagna bene i primi di pesce in bianco. *9,50 euro, sellaemosca.com*

3. Sicilia Nero d'Avola 2021, Mandrarossa. Rosso morbido e intrigante, con profumi di ciliegia nera. Con pasta al ragù e tagliata. *7,60 euro, mandrarossa.it*

4. Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico Titulus 2021, Fazi Battaglia. È un bianco fresco e sapido, con il caratteristico finale ammandorlato del vitigno. Con capesante gratinate e spigola al sale. *5,50 euro, fazibattaglia.com*

ONLINE

5. Trentodoc Rosé Extra Brut 2017, Moser. Un Metodo Classico Rosé a base di pinot nero, con tutta la freschezza dei vini di montagna. È perfetto con un antipasto all'italiana. *30 euro, mosertrento.com*

6. Soave Vecchie Vigne 2018, Tenuta Sant'Antonio. Intenso, persistente e morbido, è un bianco con profumi di frutta a polpa bianca e di pietra focaia. Va bene con il risotto ai funghi. *13,90 euro, tenutasantantonio.it*

7. Etna Rosso 2020, Graci. È un Nerello mascalese che nasce sui suoli vulcanici, con affascinanti profumi di fiori e macchia mediterranea. Sta bene con la carne in umido, ma potete servirlo anche fresco. Con una bistecca di tonno. *23 euro, graci.eu*

8. Crognolo 2019, Tenuta Sette Ponti. Viene dalla Toscana questo rosso a base di sangiovese, con un piccolo saldo di merlot. I terreni sassosi e ricchi di galestro gli donano eleganza e complessità. Stappatelo con una grigliata di carne. *26 euro, tenutasetteponti.it*

9. Piemonte Rosso Mercuzio 2018, Mura Mura. A base di nebbiolo, con piccole aggiunte di barbera, grignolino e ruché, è un rosso strutturato. Da grandi arrosti. *38 euro, muramura.it*

10. Passito di Pantelleria Ben Ryé 2020, Donnafugata. Tra i vini dolci più noti d'Italia, a base di uva zibibbo, ha profumi di albicocca, arancia candita e macchia mediterranea. Sta bene con la pasticceria secca, ma anche con il foie gras. *58 euro, donnafugata.it*

LA SCUOLA

LA CUCINA ITALIANA

A CURA DI LAURA FORTI

SULLA BOCCA DI TUTTI

COTTON CAKE, MA SEMBRA DI SETA

Il suo segreto sta soprattutto nella lavorazione degli albumi: vanno montati a lungo e a bassa velocità, per creare una fitta rete di minuscole bollicine d'aria. E per dare così all'impasto impalpabile morbidezza

RICETTE **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

La ricetta passo passo

IMPEGNO PER ESPERTI

TEMPO 2 ORE E 30 MINUTI

VEGETARIANA PER 6-8 PERSONE

160 g di formaggio bianco spalmabile, 80 g di zucchero semolato, 50 g di latte, 30 g di farina, 20 g di burro, 10 g di amido di mais, 4 uova, cremor tartaro, limone

1. Lavorate il formaggio a temperatura ambiente in una ciotola, finché non diventa molto cremoso.
2. Aggiungete il burro, già un po' ammorbidito, e incorporatelo sciogliendolo su un bagnomaria caldo, ma lontano dal fuoco. Mescolate fino a ottenere una crema simile a una besciamella. Aggiungete quindi il latte e mescolate di nuovo con una frusta, spatolando bene i bordi, in modo che sia tutto amalgamato in modo omogeneo.
3. Unite al composto la farina e l'amido setacciati e mescolate con la frusta, fino a ottenere di nuovo una crema liscia.
4. Profumatela con un pizzico di scorza di limone grattugiata.
5. Unite i tuorli al composto e mescolate.
6-7. Montate gli albumi con 1 cucchiaino di succo di limone, a bassa velocità, in modo da formare bollicine molto piccole e fitte, per circa 2 minuti. Aggiungete ⅓ dello zucchero e montate per 1 minuto, quindi un altro terzo di zucchero e montate ancora per 1 minuto; versate infine lo zucchero rimasto, aumentate la velocità delle fruste e montate ancora per 4 minuti. Unite un pizzico di cremor tartaro e montate per 1 minuto ancora: dovrete ottenere un composto consistente ma morbido, non gessoso.
8-9-10. Incorporate l'albume montato nel composto, poco per volta, mescolandolo con una frusta morbida, delicatamente.
11. Versate l'impasto in uno stampo in alluminio troncoconico da panettone, con il fondo foderato di carta da forno. Fatelo cadere sopra la spatola, per «spezzare il getto» evitando che si incorpori aria.
12. Ponete lo stampo in una teglia, versatevi acqua già bollente fino a metà dell'altezza dello stampo. Infornate a bagnomaria a 160 °C per 30 minuti. Aprite il forno per 5 secondi, richiudetelo e cuocete a 120 °C ancora per 1 ora.

Altre ricette di dolci soffici su www.lacucinaitaliana.it

VOGUERAMA

23.09.2022

Salone dei Tessuti
Via San Gregorio, 29
Milano

Showcasing and experimenting new creative synergies. Fashion, Beauty, Photography, 3D art and more.

MAIN PARTNERS:

TAILORED CREATIVITY:

SPECIAL INITIATIVES:

MEDIA PARTNER:

Pinterest

THANKS TO:

MONOGRID

LA PEPERONATA

Deve essere fondente ma corposa, e soprattutto con un sugo vellutato e abbondante (nella spesa aggiungete senz'altro una pagnotta)

IMPEGNO FACILE **TEMPO** 1 ORA E 15 MINUTI **VEGETARIANA SENZA GLUTINE** **PER** 4-6 PERSONE

Ingredienti

1 kg di peperoni (2 rossi, 1 giallo, 1 verde), 500 g di pomodori ramati, 1 cipolla rossa, basilico, olio extravergine di oliva, sale, pepe

1. Utilizzando un pelapatate ben affilato, pelate i peperoni: la peperonata risulterà così omogenea, senza bucce residue e più piacevole da mangiare. **2.** Tagliate a metà i peperoni ed eliminate i semi. **3.** Riduceteli in falde e rimuovete i filamenti bianchi. **4.** Tagliateli a striscioline, per il lungo. **5.** Incidete a croce la pelle dei pomodori e scottateli per 30 secondi in acqua bollente. **6.** Scolateli e immergeteli in acqua fredda. **7.** Togliete quindi la pelle. **8.** Tagliateli in quattro, eliminate i semi e riducete la polpa a tocchetti. **9.** Dividete la cipolla a metà verticalmente e poi tagliatela in sottili mezze rondelle. Fatele appassire in una grande padella con un velo di olio e un pizzico di sale. **10.** Unite quindi i peperoni, salateli e fate appassire anch'essi, mescolando, per 6-8 minuti. **11-12.** Aggiungete poi i pomodori, mescolate, coprite con il coperchio e cuocete sul fuoco basso per 30 minuti circa. Appena prima di spegnere condite con un ciuffo di basilico, pepe e un filo di olio crudo.

Trovate tante altre ricette spiegate passo passo sul nostro sito www.lacucinaitaliana.it

RICETTA J. NÉDERLANTS, TESTI L. FORTI, FOTO R. LETTIERI, STYLING B. PRADA

LCI

Trovate tante altre ricette facili e veloci sul nostro nuovo sito **www.lacucinaitaliana.it**

SEMOLINO IN STILE LASAGNA

Oltre la classica ricetta degli gnocchi alla romana, una teglia multistrato, condita con pomodoro e formaggio filante

IMPEGNO FACILISSIMO
TEMPO 40 MINUTI
PER 4 PERSONE

NELLA LISTA DELLA SPESA

500 g di **gnocchi di semolino**: quelli di Giovanni Rana sono pronti da cuocere, in soli 5 minuti; 400 g di **mozzarella**; 150 g di **pancetta dolce**: Negroni la seleziona, la taglia a cubetti e la confeziona in pratiche vaschette salvafreschezza; 60 g **Parmigiano Reggiano Dop**, 4 **pomodori**, **basilico**, **olio extravergine di oliva**, **sale**, **pepe**.

LA RICETTA

Saltate la pancetta in una padella con un filo di olio per 2-3 minuti. Tagliate il panetto di semolino in rondelle spesse circa 3 mm. Affettate la mozzarella e adagiatela su carta da cucina per tamponare il liquido in eccesso. Tagliate i pomodori a fettine sottili. Fate un primo strato di gnocchi nella pirofila, sormontando di poco le rondelle. Salate, pepate e cospargete con 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato, quindi coprite con i pomodori, poi con la mozzarella, sale e pepe, basilico e ⅓ della pancetta. Fate un altro strato uguale, quindi coprite con un terzo strato di gnocchi con sale, pepe, parmigiano, pancetta e un filo di olio. Infornate a 190 °C per 20 minuti e, se volete, qualche minuto sotto il grill per una migliore gratinatura.

RICETTA **JOËLLE NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, **ARCH. LCI**, STYLING **B. PRADA**

TORNA IL WIRED NEXT FEST!

Il futuro della democrazia
Milano, 7 - 8 ottobre
Fabbrica del Vapore

Via G. C. Procaccini, 4

Inquadra qui per iscriverti

Ingresso gratuito
su registrazione

I CORSI DI SETTEMBRE

DIARIO DELLE VACANZE

Seguite le lezioni dedicate al pesce per ripercorrere i gusti e le atmosfere dei piatti assaggiati durante i vostri viaggi al mare

PRIMI PIATTI DI PESCE
Che cosa si impara
Teoria e pratica per cucinare guidati dai nostri chef tre ricette a base di pesce: Maltagliati allo zafferano con calamari, broccoli e olive, Spaghetti alle vongole, Fregola al ragù di mare.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa
90 euro.
Quando si svolge
1, 16, 22, 24 settembre.

ANTIPASTI DI PESCE
Che cosa si impara
Come trattare il pesce per valorizzarlo come antipasto: Insalata di molluschi, fagiolini e maionese al passion fruit, Polpo brasato con la sua maionese e patate speziate, Vellutata tiepida di zucchine e menta con calamari al pepe, Tempura di gamberi con emulsione al kiwi.
Quanto dura 1 lezione di 3 ore. **Quanto costa** 90 euro. **Quando si svolge** 3, 17, 30 settembre.

CROSTACEI
Che cosa si impara
Conoscere e utilizzare diversi crostacei: Mazzancolle su crema di zucchine con croccante all'amaranto, Tartare di scampi con avocado, arancia, emulsione alla rucola e pistacchi, Risotto con limone, gamberi rossi, bisque e pistacchi, Astice con sedano rapa, porri e salsa alla senape.
Quanto dura 1 lezione di 3 ore. **Quanto costa** 90 euro. **Quando si svolge** 10, 13, 15 settembre.

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
Scoprite gli altri corsi sul nostro sito
scuola.lacucinaitaliana.it
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004

FOTO **ARCH. LCI**

DISPENSA

1. Si sente il sapore del pomodoro maturato al sole nella passata di ciliegino biologico di **Agromonte**: densa e corposa, è perfetta con pasta e pizza, e dà dolcezza e sapore a sughi, minestroni, salse.

2. Sono di origini italiane le arachidi di **Il Viaggiator Goloso**: tostate e salate, per gli aperitivi e da utilizzare in cucina, per ricette di ispirazione esotica.

3. La panna acida **Meggle** nasce dalla combinazione di panna fresca e fermenti lattici, senza altri ingredienti. Ottima in cucina e pasticceria, è un classico con tacos e fajitas messicani.

4. Qualità e sicurezza garantite da **Meno30** (i pesci sono lavorati direttamente sul luogo di allevamento), filetti di branzino surgelati al naturale. Da tenere sempre nel freezer, pronti da cucinare secondo ricetta.

5. La frutta e la verdura del reparto ortofrutta di **Iper La grande i** sono sempre selezionate con la massima attenzione alla qualità e alla stagionalità: come i peperoni rossi e gialli, ancora protagonisti in settembre.

6. Il segreto per salse perfette? L'amido di mais. Utile anche per dare friabilità ai dolci da forno o per budini, creme e impanature. Quello di **Baule Volante**, biologico, è in confezioni da 125 g.

7. Nuova veste per lo zucchero **Eridania**, che racconta sui pacchetti l'impegno dell'azienda a essere «più dolci con l'ambiente». Stampati sulle confezioni di zucchero classico anche i numeri del risparmio di anidride carbonica e di acqua, frutto dell'analisi che ha portato l'azienda alla certificazione EPD: una dichiarazione ambientale di prodotto, nella quale sono riportati tutti i dati del suo impatto ecologico.

8. La farina di ceci di **Alce Nero** è ottenuta esclusivamente da ceci italiani, coltivati secondo i rigidi disciplinari previsti dalle coltivazioni biologiche. Macinata a pietra, è ottima per realizzare farinate, frittelle e falafel.

9. Tra i grandi protagonisti della nostra gastronomia, il **Parmigiano Reggiano Dop** è tutelato dal Consorzio, che ne verifica gli standard qualitativi e lo protegge dalle frodi. Da tavola o grattugiato, secondo le stagionature, è energetico e senza lattosio.

10. Le Olive verdi snocciolate **Saclà**, ottime per aperitivi e cocktail, offrono anche uno spunto per insegnare ai bambini il rispetto per l'ambiente: le confezioni bipack contengono sticker omaggio per i più piccoli, nei quali i draghetti Dragolì e Dragolà raccontano le loro abitudini sostenibili.

FOTO ARCH. LCI

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi

Agromonte
agromonte.it

Alce Nero
alcenero.com

Atelier Habibi
atelierhabibi.com

Baule Volante
baulevolante.it

Bertani bertani.net

Bottega d'Arte Stringa
bottegadartestringa.com

C&C Milano
cec-milano.com

Cantina Bolla
gruppoitalianovini.it

Casa
it.casashops.com

Coin Casa coin.it

Compagnia dei Caraibi compagnia deicaraibi.com

Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano
parmigianoreggiano.com

Consorzio di Tutela del Conegliano Valdobbiadene Prosecco DOCG
prosecco.it

Consorzio Tutela del Franciacorta
franciacorta.wine

Eridania eridania.it

F.lli Saclà sacla.it

Federica Massimi
federicamassimi.com

Festivaletteratura di Mantova
festivaletteratura.it

Galleria Alberto Levi albertolevi.com

Gin Mare ginmare.com

Ginori 1735
ginori1735.com

Giovanni Rana
giovannirana.it

Il Viaggiator Goloso
ilviaggiatorgoloso.it

Iper La grande i iper.it

Kettmeir kettmeir.com

Laboratorio Paravicini paravicini.it

Lisa Corti lisacorti.com

Madame Gioia Home
madamegioiahome.it

Maisons du Monde
maisonsdumonde.com

Maria Grazia Rosin
mariagraziarosin.com

Maryflor Milano
maryflor.com

Meggle meggle.it

Meno30 menotrenta.it

Misalù misalu.it

Missoni missoni.com

Molteni&C molteni.it

Negroni negroni.com

Novità Home
novitahome.com

Parma City of Gastronomy
parmacityofgastronomy.it

Parma Food Valley
parmafoodvalley.net

Raw Fleurs
rawfleurs.com

Sambonet
sambonet.com

Tearose
tearose.it

Terra Madre Salone del Gusto 2022
terramadre
salonedelgusto.com

Terra Moretti
terramoretti.it

The Pool NYC/Milano
thepoolnewyorkcity.com

Thevenon 1908 distr. da
agenagroup.it

Tiramisù World Cup
tiramisuworldcup.com

Tognana
tognana.com

Villa D'Este Home Tivoli
villadestehometivoli.it

Villa Sandi
villasandi.it

Wald
wald.it

Westwing Home
westwing.it

Wrap and Wall
wrapandwall.com

Zafferano Italia
zafferanoeshop.it

Zara Home
zarahome.com

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it. Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 88,00	€ 148,00
GQ	10	€ 57,00	€ 90,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	41	€ 139,00	€ 199,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 97,00	€ 143,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2022 per le Edizioni Condé Nast S.p.A. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa
Certificato n. 8958
del 06-04-2022

INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti √ Vegetariana √ Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO
60 g di acqua, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA
80 g di acqua, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO
4 g di acqua, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO
200 g di acqua, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA
240 g di acqua, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO
12 g di acqua, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO
120 g di acqua, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

DAI BANCHI DI SCUOLA ALLA GELATERIA

Due amici aprono un laboratorio con negozio a Milano seguendo le regole della città: estetica, sostenibilità e innovazione. Il cono? Ce n'è per tutti i gusti. Senza glutine, alla carruba (su richiesta) e perfino quello blu per i bambini, ma sano

Andrea Corvi, ventotto anni (a sinistra nella foto), e Mauro Piubello, trenta (a destra), si sono conosciuti all'Istituto Alberghiero Carlo Porta di Milano. L'amicizia tra compagni di scuola è diventata una collaborazione quotidiana. A marzo, i due giovani milanesi hanno inaugurato Momenti per fare finalmente il gelato a modo loro. Cresciuti col mito della Gelateria Marghera che negli anni Ottanta e Novanta aveva sempre la coda per un cono, dopo vari anni da dipendenti, corsi e specializzazioni, si sono messi in proprio con un piccolo laboratorio e negozio dove adottano la filosofia della semplicità: pochi gusti, preparati con ingredienti naturali e di stagione. Non biologici, ci tengono a precisare, perché i costi aumenterebbero del 30%, ma scelti con massima cura all'ortomercato. «A luglio facciamo pesca e anguria, a settembre fico nero e uva fragola che compriamo da un produttore di fiducia nel Comasco», dice Mauro. «Oggi si preferisce un gelato più leggero ma nutriente, con meno panna e meno aria», spiega Andrea. «E a Milano sono tutti molto sensibili alla sostenibilità e all'innovazione, quindi usiamo solo materiali riciclabili e compostabili (dalle vaschette ai cucchiaini), e sperimentiamo sempre nuove ricette: senza glutine, su richiesta (lo fanno anche alla carruba), alla mozzarella e al pomodoro confit per i ristoranti». Quindi i bambini non troveranno mai il famigerato gusto al puffo azzurro? «Invece sì», replica Mauro. «Però lo facciamo con spirulina e vaniglia, senza coloranti. Piace da matti (mia figlia lo adora!), e fa bene come integratore alimentare». *gelateriamomenti.it* SARA MAGRO